Liviu Gheorghe

Tudor Ilie

CARTEA BĂRBATULUI

UN ADEVĂR TULBURĂTOR!
Declinul grav al masculinității a condus la degenerarea spirituală a umanității
SOLUȚII:
O nouă perspectivă asupra masculinității
Modalități tradiționale și moderne de regenerare a condiției masculine

EDITURA KAMALA - Colecția TERAPII NATURALE

Liviu Gheorghe *Tudor Ilie*

CARTEA BĂRBATULUI

Modalități de trezire, dezvoltare și armonizare a masculinității

Tehnoredactare: Teodor Sebastian
Coperta: Mihai Minoiu
Consultant medical: Dr. Stelian Cântea

Această lucrare este rodul unor studii şi colaborări fructuoase cu oameni interesaţi şi preocupaţi de domeniul spiritualităţii reflectate la nivel uman şi social, unii dintre ei reprezentând pentru noi adevărate modele.

Mulţumim cu multă căldură tuturor acestora, tuturor celor care ne-au oferit accesul la sursele bibliografice citate şi tuturor celor care au contribuit la apariţia acestei lucrări unice în felul ei.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

GHEORGHE, LIVIU
Cartea bărbatului / Liviu Gheorghe, Tudor Ilie. - Ed. a 2-a, rev. - Braşov : Kamala, 2007
Bibliogr.
Index.
ISBN 978-973-86940-9-5

I. Ilie, Tudor

616.69

©Copyright 1997 Editura Atma
©Copyright 2007 Editura Kamala
Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate Editurii Kamala

ISBN 978-973-86940-9-5

B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 31,
sector 5, Bucureşti, ROMÂNIA
fedprint
tipografie
Tel.: 411.00.55; 411.47.76 fed@promo.ro

Liviu Gheorghe *Tudor Ilie*

CARTEA BĂRBATULUI

Modalități de trezire, dezvoltare și armonizare a masculinității

EDITURA KAMALA
ediția a doua revizuită
2007

Introducere

Este evident că în această carte vom scrie despre... noi: bărbaţii. Aspirăm toţi, mai mult sau mai puţin, să fim fericiţi şi să ne bucurăm ani mulţi de o viaţă frumoasă. Poate unii dintre noi am găsit ceea ce căutam, alţii încă nu. Ceea ce ne diferenţiază fundamental unii de alţii şi determină fericirea sau nefericirea noastră în această existenţă este **atitudinea pe care o manifestăm constant în diferitele situaţii din viaţă**.

A fi un om adevărat sau un bărbat adevărat însumează mereu aspiraţii şi intenţii asumate din ce în ce mai conştient spre a ne cunoaşte pe noi înşine cât mai profund. Acest efort sistematic de a ne descoperi şi redescoperi mereu şi mereu prin cunoaşterea a ceea ce noi suntem ca esenţă ajunge la un moment dat să definească şi să reveleze specificitatea actualei noastre existenţe în care suntem născuţi ca bărbaţi sau ca femei. Şi, odată ajunşi aici, trebuie să avem curajul să îndrăznim să ne depăşim limitele şi condiţionările şi totodată să folosim inteligent toate înzestrările noastre native pentru a merge mai departe.

Să îndrăznim, în această carte, să ne punem câteva întrebări şi apoi să răspundem la ele: „Cine suntem noi, bărbaţii? De unde venim şi încotro ne îndreptăm? Care este scopul vieţii noastre?”

PARTEA I

Bărbatul... încotro?

De multe ori, omul şi-a negat statutul de fiu al lui Dumnezeu, a negat şi a amputat prin falsă pudoare şi morală ceea ce de fapt nu vroia să cunoască; dominat de dogme religioase şi condus de multe idei sociale retrograde, omul şi-a întârziat procesul evoluţiei sale conştiente. Sexualitatea pervertită, homosexualitatea, lesbianismul, recrudescenţa violenţei sado-masochiste, violenţa sexuală, bolile venerice, impotenţa psihică şi fizică, SIDA, problemele de cuplu, divorţurile, proliferarea instinctelor animalice, spiritul gregar, de turmă, manipularea perversă a maselor, goana nebunească după satisfacţii efemere, mitul hedonismului, fricile tenebroase, magia neagră, satanismul şi multe alte manifestări au fost făcute cu putinţă datorită ignorării acestui plan al fiinţei umane: PLANUL SEXUAL - locul de întâlnire al instinctului, fiziologicului, impulsului dinamic creator, psihismului şi, în acelaşi timp, al spiritualităţii prin promisiunea împlinirii şi a refacerii Totului în jocul permanent dinamic al contrariilor îmbrăţişate, încarnate în BĂRBAT şi FEMEIE.

Prea mult a întârziat Bărbatul, rătăcind aiurea prin hăţişuri refuzând să admită existenţa şi să pătrundă prin înţelegere realitatea acestui nivel, preferând să amputeze silnic o parte din sine sacrificând-o pe altarul falsei morale. Puritanismul habotnic şi dogmatismul religios l-au făcut să-şi piardă luciditatea. Este timpul să se trezească şi să realizeze că propria sa existenţă poate lua o turnură nouă, pozitivă, cea a afirmării prin cunoaştere şi experimentare a realităţilor interioare în care SEXUALITATEA, EROSUL şi IUBIREA sunt într-o strânsă legătură cu SPIRITUALITATEA.

Întotdeauna adevărata masculinitate a avut ca reprezentare generică bărbatul puternic, plin de forţă, care îşi asumă cu curaj misiuni dificile în timpul cărora el dă dovadă de îndrăzneală şi cutezanţă, abnegaţie şi iubire, stăpânire de sine şi sacrificiu - într-un cuvânt - EROISM.

Pentru a porni de la premise corecte este necesar să recentrăm bărbatul în rolul pe care el ar fi trebuit să-l joace dintotdeauna: cel de a reuşi să împlinească, să cucerească, să susţină şi să încununeze existenţa şi implicit întreaga sa viaţă printr-o veritabilă forţă a bărbăţiei sale manifestate liber şi armonios, care se revarsă plină de bunătate şi tandreţe asupra întregii naturi şi implicit asupra Aceleia care l-a sprijinit şi l-a înţeles, lăsându-se de multe ori prea uşor cucerită şi înşelată. Să nu uităm noi, bărbaţii, că existenţa lângă noi a Femeii ne impune nobila atitudine de a oferi, dărui, bucura, împlini acesteia cele mai înalte aspirații ale sale de iubire şi fericire plenară, şi pentru a fi capabili de acest lucru trebuie înainte de toate să ştim cum să îl facem, şi mai apoi plini de elan să îndrăznim să îl facem.

În această direcție, este bine să reamintim aici un aforism al înțelepciunii orientale:

"Mai presus de cei care nu ştiu sunt cei care dobândesc cunoştințe sau citesc;

mai presus de aceştia sunt cei care înțeleg;

mai presus de cei care înțeleg sunt cei care aplică;

mai presus de aceştia sunt cei care obțin rezultate;

mai presus de aceştia sunt cei care obțin perfecțiuni (capacități paranormale);

şi mai presus de toți aceştia sunt cei care dobândind Înțelepciunea realizează că totul devine cu putință."

Din această perspectivă, acum putem înțelege cum este cu putință ca acest univers al sexualității sublimate şi spiritualizate să deschidă, pentru orice bărbat curajos şi hotărât, porțile unui tărâm sublim a cărui cucerire nu depinde decât de el însuşi: ETERNUL FEMININ - şi prin acesta însăşi VIAȚA.

Adevărata masculinitate, forța impetuoasă, elanul nestăvilit, spiritul cuceritor, curajul vitejesc, eroismul, temeritatea fără margini să fi ajuns astăzi doar cuvinte fără acoperire? Ce este acel văl care umbreşte strălucirea glorioasă a celui menit să cucerească Olimpul? Ce-l uzurpă insidios, trădându-l în fața Naturii pe cel care şi-a propus s-o cucerească? Unde este adevăratul Bărbat? strigă disperată Femeia.

Ajuns la începutul secolului XXI, Bărbatul a devenit mai vulnerabil ca oricând de-a lungul istoriei sale. "Sprijinit" de cuceririle ştiinței, "susținut" artificial prin hormoni, purtat de curente şi ideologii fără substanță, demagog, dogmatic, handicapat deseori de vicii, amenințat de boli incurabile, abrutizat şi trăind fără credință, Bărbatul se scufundă. Materialism, ateism, bani, afaceri, sex, alcool, droguri... Totul pentru a uita. Acesta este universul său: o iluzie care-l ține bine agățat cu ancora plăcerii din care gustă avid, uitând de sine. Se trezeşte uneori din coşmar, dar nu rezistă în fața realității crunte. Vrea să uite din nou şi reuşeşte imediat plonjând din nou - pentru a câta oară? - în SEX. Aici, se scurge repede, strălucind din ce în ce mai pal. Luminile-i din ochi s-au stins. E trist şi obosit. Poate că mâine?

Îndepărtat din ce în ce mai mult de el însuşi, negându-şi perfid forța virilă prin actul disperat al risipirii fără frână, Bărbatul devine "desfrânatul". Arătat cu degetul de Papii inchizitori, Bărbatul se retrage în cap, devenind cerebral. Rațiunea îi limitează înflăcărarea, îi topeşte elanul de învingător, riscurile îl sperie, Iubirea devine un orizont prea îndepărtat a cărui cucerire îi solicită trupu-i vlăguit. Oare să renunțe? Undeva în el, o sclipire încă pâlpâie. Dacă ar putea să o întețească, să o aprindă, sufletul său rece s-ar mai încălzi. O lacrimă se scurge caldă pe obraz. Oare va reuşi? De undeva, din colț, Femeia îl priveşte cum se ridică. La rândul ei se ridică. Îl va însoți.

Un psihanalist acuză

"Acela care nu are încredere în ceea ce este viu, sau care a pierdut această încredere, devine o pradă facilă pentru frica de viață, fapt care generează atitudinea dictatorială. Ceea ce este viu este autentic în sine, dar dacă nu i se permite să trăiască profund, el devine o caricatură. Atunci când viața este caricatură, ea nu poate să creeze decât teroarea. Iată de ce trăirea plenară a vieții poate alunga teroarea."

Wilhelm Reich a fost o fascinantă personalitate, care a urmărit să reveleze oamenilor importanța unei vieți erotice armonioase, dorind să le arate acestora fericirea de a fi stăpâni pe ei înşişi printr-o totală şi reală eliberare sexuală (fundamental diferită şi diametral opusă desfrânării).

O asemenea concepție are ca efect contestarea oricărei societăți care reprimă trăirile profunde, aspirația intensă către plenitudine. Ori societatea actuală, fie capitalistă, fie comunistă, este în general represivă, deoarece pentru ea, omul nu este decât un instrument de producție şi de consum, fiind deci altceva decât o aspirație către adevăr, cunoaştere ştiințifică şi integrare în armonia Divină a naturii.

Wilhelm Reich s-a născut în Austria în 1897. Doctor al Şcolii de medicină din Viena, el a devenit unul dintre discipolii preferați ai lui Freud. El a fost membru al primei societăți internaționale de psihanaliză.

După ce a fost un discipol adorator al lui Freud, Reich s-a îndepărtat de maestrul său. El îi reproşa acestuia puritanismul fundamental şi scepticismul asupra posibilităților de a schimba lumea şi omul. Freud voia să ignore legătura strânsă care există între planul social şi "sexualitatea completă". Pentru Reich "revoluția sexuală" era inseparabilă de contestarea prejudecăților absurde impuse de societate, însăşi structura societății fiind creatoare de inhibiții şi refulări ce conduc la angoase şi perturbări psihice. "A FACE DIN BANI CONȚINUTUL ŞI SCOPUL VIEȚII CONTRAZICE ORICE SENTIMENT NATURAL. LUMEA CERE ŞI FORMEAZĂ OAMENII ÎN CONFORMITATE CU ACEASTĂ EXIGENȚĂ, EDUCÂNDU-I ÎNTR-UN ANUMIT MOD ŞI CREÂNDU-LE ANUMITE SITUAȚII. ASTFEL PRĂPASTIA, CARE ÎN MOD EVIDENT SEPARĂ, ÎN IDEOLOGIA SOCIALĂ, MORALA ŞI REALITATEA, CERINȚELE NATURII ŞI PE CELE ALE CULTURII, SE DESCHIDE ÎN MOD EGAL ÎN INTERIORUL INDIVIZILOR. PENTRU A PUTEA SĂ EXISTE ÎN ACEASTĂ LUME ARTIFICIALĂ A SOCIALULUI, EI LUPTĂ ŞI DISTRUG ÎN EI INŞIŞI TOT CEEA CE ESTE MAI ADEVĂRAT, MAI FRUMOS ŞI MAI AUTENTIC." spunea Reich.

În 1934 Reich a fost exclus din asociația psihanalitică. Văzând în fascismul german o ilustrare a tezei sale conform căreia "CÂND VIAȚA ESTE CARICATURĂ, EA NU POATE DECÂT SĂ CREEZE TEROAREA" şi un caz de expresie sadică a nevrozei prin inhibiție sexuală, el a plecat în țările scandinave, atunci când Hitler a ajuns la putere.

După stabilirea sa în Norvegia, gândirea lui REICH s-a bifurcat. El a considerat că a descoperit natura esențială a energiei vitale şi a numit-o "ENERGIE ORGONICĂ". Această energie subtilă, care după părerea sa impregnează toată natura, ar fi izolabilă, accesibilă şi utilizabilă, prin anumite metode secrete sub o formă concretă. "În corpul uman, ORGONUL este baza ultimă a energiei sexuale." Toate criticile îndreptate împotriva lui nu au făcut decât să-i mărească şi mai mult entuziasmul. Ceea ce ne interesează cel mai mult în cazul de față este doctrina sa psiho-sociologică, care joacă un rol imens în mişcarea contestatară contemporană. Reich a fost urmărit şi contestat pentru realizările sale practice excepționale şi mai ales pentru "acumulatoarele sale de ORGONI" vândute ca aparate terapeutice. În cazul lui Reich au rămas multe enigme nedezlegate şi este cât se poate de evident, în această situație că reprimarea unui spirit neconformist însuflețit de o credință revoluționară autentică, precum şi distrugerea operelor sale anterioare "descoperirii" ORGONULUI au luat aspectul unui atentat contra libertății de expresie.

Principalele sale lucrări sunt: Funcția Orgasmului (1952); Revoluția sexuală; Fascismul şi psihologia maselor (1933); Analiza caracterului (1933); Ascultă, micuțule om (1948); Uciderea lui Christ (1952).

Influența lui Reich este astăzi foarte mare în Universitățile americane. Mai întâi cunoscut ca "marginal", Reich este acum revendicat drept unul dintre maeştrii gândirii contestatare. La olandezi, el a fost filozoful cel mai citit. În Franța, el rămâne aproape necunoscut, în afara grupurilor ce-l consideră ca fiind cel mai virulent şi lucid analist al represiunii sexuale.

Iată în continuare câteva idei esențiale, în care am urmărit să scoatem în evidență punctele sale de vedere relativ la sexualitate, aşa cum reies din lucrarea sa cea mai cunoscută, "FUNCȚIA ORGASMULUI".

Sexualitatea

„În conformitate cu atitudinea dominantă de astăzi, sexualitatea este o ofensă. De aceea este foarte uşor să fie uitată semnificația sa pentru existența umană. Va fi necesară munca mai multor generații pentru a face ca sexualitatea să fie reconsiderată atât de către savanții oficiali, cât şi de către profani. După toate probabilitățile, aceasta nu se va produce înainte ca probleme de viață şi de moarte să constrângă însăşi societatea să ajungă să înțeleagă şi să aprofundeze procesul sexual, nu numai protejându-i pe cei care-l studiază, ci întreprinzând chiar ea însăşi această cercetare. Una din problemele de viață şi de moarte este cancerul; o alta este această "ciumă psihică" care încurajează dictaturile. (SIDA încă nu era cunoscută la momentul apariției lucrării - nota autorilor).

Sănătatea psihică depinde de PUTEREA ORGASTICĂ, sau cu alte cuvinte de capacitatea de a te dărui profund în timpul actului sexual. Baza sa este capacitatea de a iubi intens. În cazul impotenței orgastice, de care suferă majoritatea ființelor umane, energia biologică este inhibată şi devine astfel sursa a tot felul de comportamente iraționale. Vindecarea tulburărilor psihice implică în primul rând redescoperirea şi amplificarea capacității naturale de a iubi, aceasta depinzând atât de condițiile sociale, de condițiile psihice, cât şi de angrenarea ființei pe o linie spirituală a cunoaşterii de sine. Tulburările psihice sunt în general efectele perturbărilor sexuale care decurg din structura societăților. Timp de mii de ani, acest haos a favorizat acțiunea care tinde să-i supună pe oameni condițiilor existente prin aducerea în interiorul lor a constrângerilor exterioare impuse vieții de societate. Scopul său este de a obține ANCORAREA PSIHICĂ într-o civilizație mecanizată şi autoritară, anulându-le indivizilor încrederea în ei înşişi, diminuând până la dispariție spontaneitatea şi capacitatea de manifestare liberă a conştiinței lor.

Individul crescut într-o atmosferă de negare a vieții şi a sexualității ajunge la o ANGOASĂ A PLĂCERII, o teamă față de manifestarea plăcerii, care-şi găseşte reprezentarea fiziologică prin spasme musculare cronice, atitudine permanent contractată şi tensionată, boli cronice ale majorității organelor vitale.

Această ANGOASĂ A PLĂCERII este terenul pe care individul îşi creează ideologiile care neagă viața şi care devin bazele dictaturilor. Acesta este fundamentul principal al fricii de a trăi într-un mod liber, independent şi spiritual.

Structura caracterului omului de azi (care perpetuează o civilizație patriarhală şi autoritară veche de aproape 6 milenii), este marcată de "O CARAPACE CONTRA NATURII ŞI CONTRA MIZERIEI SOCIALE EXTERIOARE". Această carapace a caracterului este baza singurătății, a insecurității, a căutării autorității, a fricii de responsabilitate, a mizeriei sexuale, a revoltei neputincioase, a resemnării prosteşti într-un tip de comportament patologic şi contrar naturii. Ființele umane au adoptat o atitudine ostilă față de ceea ce, în ele însele, reprezintă viața şi s-au îndepărtat astfel de ea. Această alienare nu este de origine biologică, ci de origine socială şi economică, şi nu o găsim în istoria umanității înainte de stabilirea ordinii sociale patriarhale. Numai după aceea, **datoria** a înlocuit **bucuria naturală**. Structura medie a ființelor umane s-a modificat în direcția neputinței şi a fricii de viață, astfel că dictaturile au găsit un teren pregătit pentru a se stabili şi au putut de asemenea să se justifice punând accentul pe atitudinile umane existente, precum lipsa de responsabilitate şi infantilismul.

Conceptele politice care separă diferitele nivele sau clase ale societății nu ar trebui să se aplice domeniului sexual. Această interpretare a trăirii amorului NATURAL, atitudinea luată de a-l refuza, a-l nega, a-l ascunde chiar celor tineri inducându-se astfel copiilor şi adolescenților ideea de ruşine, de interdicție şi de pedeapsă, reprezintă urmarea degradării sexualității în conştiința umanității.

Sexualitatea a fost atacată de adversari de TOATE culorile politice. Elucidarea misterului funcției orgasmului, în special trăirea plenară a fericirii prin iubire amplifică energiile ascunse ale omului, luminează inima şi mintea, scoate ființa din atitudinea de subordonare şi manipulare, îi revelează minunea din ea însăşi, scoțând-o de sub controlul planului material, plasând-o pe orbita evoluţiei conştiente.

Refularea sexuală, rigiditatea biologică, mania moralizatoare şi puritanismul nu se limitează doar la anumite clase sau la anumite grupuri ale populației. Le găsim, din nefericire, pretutindeni."

"APROBAREA şi DEZAPROBAREA, după caz, AU FOST JUSTIFICATE DE ACEEAŞI IDEOLOGIE. Liberalismul s-a considerat în pericol, tot atât cât dictatura proletariatului, sau onoarea socialismului. În realitate, elucidarea funcției EROSULUI rafinat şi elevat nu constituie o amenințare, decât contra UNEI SINGURE atitudini, contra unui singur ordin social şi moral: REGIMUL DICTATORIAL AUTORITAR DE ORICE FEL, CARE PRIN MORALA SA PURITANĂ ŞI PRIN ATITUDINEA SA OBSESIVĂ FAȚĂ DE MUNCĂ ŞI BANI ÎNCEARCĂ SĂ DISTRUGĂ SPONTANEITATEA ŞI ARMONIA NATURALĂ A OAMENILOR ÎN ASPECTUL LOR PROFUND DE FIINȚE DIVINE."

"Dictatura autoritară nu există numai în statele totalitare; o găsim chiar şi în unele Biserici ca şi în organizațiile academice, la comunişti ca şi în guvernele parlamentare, aceasta fiind o tendință generală, care îşi datorează existența suprimării energiilor de bază ale vieţii. La toate naţiunile ea constituie baza psihologiei pentru acceptarea şi stabilirea dictaturii..."

Cu toate că nu aparținea nici unei organizații politice sau religioase, Reich avea totuşi o noțiune bine definită despre viața socială. Acest concept, în opoziție cu toate formele de filozofii politice, pur ideologice sau mistice este ŞTIINȚIFIC RAȚIONAL.

Astfel, el considera că nu va exista pace durabilă pe pământ şi că toate tentativele de a socializa ființele umane vor rămâne zadarnice, atât timp cât politicienii şi dictatorii de orice fel, care nu au nici cea mai vagă noțiune despre procesul subtil al vieţii, vor continua să conducă mase de indivizi endemic nevrozați şi bolnavi din punct de vedere sexual. Încheiem aici această scurtă, dar lucidă perspectivă a lui Reich asupra sexualității şi impactului psiho-social generat de ea în perioada contemporană.

Sexualitatea poate fi pentru oameni o modalitate de înălțare prin cunoaşterea profundă a misterului creației ce se reflectă în acest act al unirii sexuale care reface la scara umană Unirea primordială a Principiului Universal Masculin (numit SHIVA în tradiția orientală) cu Principiul Universal Feminin (numit SHAKTI), unire care a dat naştere Universului. Şi iată că toate căile spirituale autentice converg şi îndeamnă omul să se cunoască pe el însuşi pentru a cunoaşte secretul lumilor, deoarece, aşa cum şi Hermes Trismegistos spune în Tabla de Smarald , "Ceea ce este jos este precum ceea ce este Sus şi ceea ce este Sus este precum ceea ce este jos, pentru a desăvârşi MIRACOLUL

ARMONIEI TOTULUI." Aceasta nu este doar o idee filosofică, ci reprezintă chiar o CHEIE SECRETĂ DE OPERARE pentru cel care are inteligența necesară să o înțeleagă și aspirația lăuntrică să o aplice în evoluția spirituală.

Yoga afirmă în una din lucrările sale clasice că "Ceea ce este aici (în microcosmosul ființei umane), este pretutindeni (în Univers); ceea ce nu este aici (în microcosmosul ființei umane), nu este nicăieri (în Univers)", și oferă chiar modalități practice, concrete de cunoaștere, care pot conduce ființa către Adevărul Ultim pornind de la ceea ce descoperă în ea însăși.

Faptul că se poate folosi această energie imensă de natură sexuală pentru realizarea unor veritabile salturi în procesul evoluției conștiinței, dacă se cunosc modalități de transmutare și sublimare a acestui potențial sexual uriaș către planurile superioare ale ființei, a fost arătat de multe dintre căile spirituale autentice ale Orientului de mii de ani. Actualmente însă, predomină mai ales în Occident, în această epocă a decăderii spirituale în care ne aflăm, o concepție profund degradantă despre sexualitate. Ea este de foarte multe ori stigmatizată cu atribute de genul: rușinos, murdar, pervers, păcat, etc. Iată cum se manifestă îndepărtarea omului față de sine însuși prin această anatemizare și marginalizare a unui plan al ființei în care se reflectă în mod specific aceeași energie divină a creației. În definitiv ce poate fi rușinos sau murdar sau decăzut în unirea a două ființe, în iubirea a doi oameni care tind să se topească unul în altul prin fuziunea amoroasă, depășindu-și limitele eu-lui personal și transpunându-se în lumea sublimă a non-eului, a non-formei, a non-dualității, a non-condiționării, a libertății depline în Spirit?

Atât constrângerea, sau interzicerea oricăror referiri la domeniul sexual, cât și polul opus reprezentat de așa-zise libertăți prin obscenitate, perversitate și degradare, prin răspândirea manifestărilor unei sexualități decăzute, animalice, ambele aspecte deci, conduc către inevitabila îndepărtare și distrugere a chiar ceea ce este înalt, delicat, curat, divin în sexualitate și prin aceasta, la o uitare de sine.

Nu se poate realiza o adevărată evoluție spirituală prin negarea sau mutilarea vreunui aspect al ființei. Numai înțelegerea și cunoașterea pot duce la transcendere, doar această cunoaștere prin iubire, prin iubire transfiguratoare poate deschide sufletul către Divin. Dumnezeu este în primul rând iubire, manifestând această iubire în toată Creația Sa. A lăsa această Iubire Divină să se manifeste cât mai deplin, a fi cea mai curată oglindă în care Dumnezeu să se poată reflecta este cea mai sublimă îndatorire a omului față de Tatăl Său Ceresc. Și pentru aceasta ar trebui să depășească orice limite, orice constrângeri ale ignoranței sale sau a celorlalți, regăsind ADEVĂRATA FERICIRE ÎN SPIRIT.

Aruncat în tenebre

Homosexualitatea

Foarte la modă în Occident, problema homosexualității ridică omului contemporan o serie de semne de întrebare: Este ea normală? Este normal să fie legiferată? Ce viitor va avea omenirea care se confruntă acum cu această situație?

Proliferarea homosexualității la cote foarte ridicate în Occident devine îngrijorătoare din perspectiva manifestarii masculinității tradiționale. Pe de altă parte, libertatea homosexualilor nu numai că a fost legiferată în unele țări, dar este chiar un subiect monden de discuție. În Statele Unite, de exemplu, cei care coordonează campaniile prezidențiale au în vedere câștigarea voturilor homosexualilor care sunt o categorie... socială de care se ține cont. În România s-a pus problema libertății homosexualilor ca și condiție de integrare în anumite structuri europene politice, economice și militare (NATO). Unele fețe bisericești au asociat aceste fapte cu apropierea sfârșitului lumii și poate nu greșeau foarte mult.

Dar oare homosexualitatea este o problemă recentă?

Nu, ea are o vechime de câteva mii de ani. Întotdeauna homosexualitatea a fost asociată cu semnele de decădere a unei civilizații. În Grecia Antică, de exemplu, cu puțin înaintea decăderii ei, homosexualitatea era un "privilegiu al nobilimii și al bogătașilor". În China este consemnată chiar pieirea unei dinastii ai cărei monarhi căpătaseră acest obicei.

În Egiptul Antic homosexualitatea a fost condamnată și interzisă cu strictețe. Existau câteva "focare", totuși, în rândul armatei, fiind găsite consemnări potrivit cărora unii soldații aveau obiceiul de a-și viola captivii. Odată cu pierderea fundamentului profund spiritual al religiei egiptene și cu degradarea preoților s-a ajuns la o proliferare a homosexualității, situație care a anticipat decăderea acestei extraordinare civilizații.

În "Avesta", cartea sacră a religiei iraniene antice se spune: "Un bărbat care se unește sexual cu un alt bărbat, jucând fie rolul activ, fie rolul pasiv, intră astfel în legătură cu lumea degradantă a demonilor și, repetând acest mare păcat, el va ajunge să devină un demon. Un asemenea bărbat aduce, chiar fără să știe, jertfe demonului..."

Evreii au condamnat din Antichitate acest obicei, numindu-l: "înjositorul obicei al câinilor".

La musulmani homosexuaitatea este clar condamnată de către Coran. Totuși, o serie de conducători musulmani au fost homosexuali activi, manifestând în același timp o cruzime și un sadism rar întâlnit. În istorie sunt consemnați doi conducători de oști care au avut acest pervers obicei: Saladin (adversarul lui Richard Inimă de Leu în cruciade) și Mehmet al II-lea (cuceritorul Bizanțului).

La creștini acest obicei a fost condamnat și este condamnat cu fermitate, fiind considerat necurat, demoniac, o născocire a lui Satan.

Studii efectuate asupra fenomenului homosexualității relevă faptul că el este întâlnit mai ales la bărbații dezechilibrați psihic, care manifestă foarte multe inhibiții şi prejudecăți referitoare la sexualitate. Sigmund Freud consideră homosexualitatea pasivă drept o reflectare de către copil a unei situații anormale din familie, în care mama are un rol autoritar, masculin, în timp ce tatăl are un rol şters, neînsemnat.

Homosexualitatea apare, de asemenea, frecvent la tinerii care au fost dominați foarte mult de mama lor, care au trăit mult timp între femei, fiind tratați mai degrabă ca viitoare femei decât ca bărbați.

Homosexualitatea masculină activă apare la bărbații care au un potențial sexual mare şi nesublimat. Adesea homosexualii activi se manifestă foarte crud, bestial, având un caracter foarte impulsiv şi imprevizibil.

Din punctul de vedere al învățăturilor taoiste, sodomia (numele dat homosexualității după numele celor două oraşe biblice Sodoma şi Gomora care au fost distruse, ca efect al decăderii morale existente în ele, decădere manifestată şi prin homosexualitate) este o deviere de la legile fundamentale ale naturii. Este ca şi cum am încerca să producem lumină alimentând un bec de la doi poli "+". În homosexualitate, excitarea şi efervescența haotică sexuală care apar sunt urmarea unei de-polarizări, unei feminizări excesive a unuia dintre "parteneri" şi încărcarea cu energii dizarmonioase, gregare a celuilalt. Aşa zisa "iubire" (în sensul ei polar, în cuplu) dintre două ființe de acelaşi sex nu este posibilă deoarece nu există cele „două jumătăți polare" care să formeze întregul armonios.

Constatarea obiectivă că homosexualitatea este semnul declinului şi al iminentei distrugeri a unei civilizații ar trebui să fie foarte îngrijorătoare pentru opinia publică actuală, care, în ciuda aparentei sale efervescențe dată de intensitatea mass-mediei, dormitează, obosită, probabil, de multitudinea informațiilor şi luărilor de poziție contradictorii care apar la tot pasul. Este necesar ca fiecare să-şi dea seama că există o diferență netă între "profețiile" sinistre ale pesimiştilor existenți în toate timpurile şi realitatea gravă cu care ne confruntăm astăzi şi care lasă să se întrezărească, privind din perspectiva istorică, acelaşi declin al unei civilizații aflată sub semnul degradării şi pervertirii sexuale care au atins chiar în zilele noastre apogeul.

O societate în care homosexualitatea masculină este excesiv dezvoltată se va autoanihila rapid. Acest fapt evident, care a fost demonstrat de nenumărate ori de-a lungul istoriei, nu va putea fi niciodată negat de vreo teorie. Pe parcursul ultimilor două mii de ani, viziunea occidentală asupra homosexualității s-a schimbat din nefericire în mod radical. Cu siguranță acum este timpul ca homosexualii să se trezească cât mai repede şi să conştientizeze realitatea propriei lor condiții şi să caute neîntârziat soluții în loc să întreprindă campanii răsunătoare pentru o mai mare acceptare socială a lor. Această capcană destinică individuală se poate transforma în fermentul ce conduce în timp la degradarea morală a actualei civilizații.

Armata, şcolile cu internate cu regim mai mult sau mai puțin izolator, locurile de detenție sunt mediile de propagare a homosexualității, într-o societate ai cărei membri nu ştiu ce să facă cu potențialul sexual. De altfel, statisticile concluzionează că începuturile homosexualității sunt adesea întâlnite în aceste medii menționate, după care sunt propagate mai departe.

Neîntâmplător, cumplita maladie a sfârşitului de mileniu, SIDA, a afectat în primul rând homosexualii. Dar oare doar prin distrugere pot fi îndreptate greşelile unei societăți? Este necesară o reeducare nu la nivelul câtorva comunități care au ajuns la deviații extreme, ci la nivelul întregii societăți în sânul căreia s-au născut şi dezvoltat aceste lucruri.

Conceptul de educație în acest context nu se referă la banalul şi timidul “Nu faceți ca ei..!” susținut de zeci de argumente teoretice lipsite de aderență, nici la severe măsuri disciplinare care niciodată nu au dus la armonizarea şi sublimarea energiei sexuale. Educația este un proces sinonim cu elevarea ființei. Cunoaşterea propriei ființe pe multiple niveluri (vital, sexual, volitiv, afectiv, intuitiv, mental şi spiritual), sesizarea permanentei interacțiuni Yin-Yang reflectată pe fiecare nivel energetic în parte şi experimentarea ei profundă de cât mai mulți dintre noi ar duce la o rezolvare rapidă a acestei probleme. Echilibrul interior care poate fi atins prin realizarea câtorva tehnici şi exerciții taoiste sau yoghine foarte precise, corelate cu un stil de viață armonios, cu o alimentație armonioasă, cu utilizarea înțeleaptă şi la momentul potrivit a plantelor medicinale şi a altor metode terapeutice, nu ar putea fi zdruncinat de nici o deprindere negativă.

Toate elementele prezentate în această lucrare ce țin de amplificarea solarității, a masculinității, a capacității de transmutare şi sublimare, trezirea afectivității, sunt tot atâtea elemente care vin în sprijinul autotransformării unui bărbat care manifestă tendințe spre homosexualitate.

În final, trebuie să precizăm că orice combinare, făcută de aşa-zisele ființe “spirituale”, a homosexualității sau bisexualității cu doctrinele autentice orientale este nefundamentată şi cu scopul de a deruta şi a devia căutătorii spirituali sinceri.

Sadismul şi masochismul - perversiuni care indică degenerarea spirituală şi morală a omenirii

Atât sadismul, cât şi masochismul au acelaşi substrat: violența animalică îndreptată asupra celorlalți - în cazul sadismului - şi asupra propriei ființe în cazul masochismului.

Acest fenomen nefericit al asocierii violenței cu sexualitatea pare la o primă vedere endemic, însă, dacă analizăm puțin tendințele care se manifestă astăzi în muzică, film şi într-o anumită parte a literaturii ne dăm seama că lucrurile sunt mai grave.

Violența tinde să fie “gustată” la nivel de masă. Mulți oameni se simt foarte excitați de un film de groază care arată cele mai oribile şi inumane scene posibile. Vampirii, canibalismul, ființele demoniace şi satanice, crimele sadice sunt prezențe familiare în mintea occidentalului care foloseşte frecvent mijloacele video şi mass-media.

Ce instinct tenebros atrage mase tot mai mari de oameni spre scenele oribile, care mutilează mintea şi psihicul uman?

Este chiar instinctul sexual, manifestat într-o formă abjectă. Practic asistarea repetată, fie şi în faţa ecranului unui televizor, la diverse atrocităţi indică o participare efectivă din punct de vedere mental şi psihic la scenele respective. Plăcerea automutilării psihice prin intermediul unor scene apocaliptice nu poate fi inclusă decât în categoria masochismului, în timp ce plăcerea de a vedea şi de a participa psihic şi imaginativ la atrocităţi este în mod evident o formă de sadism.

Cei care merg cu seninătate la aceste filme nu realizează faptul că la fiecare nouă vizionare mintea lor este impregnată şi influenţată imprevizibil de ceea ce se petrece pe ecran.

Faptul că astăzi există numeroase grupări cu o orientară satanică, în care cruzimea, agresivitatea şi sadismul sunt practicate cu consecvenţă şi "evlavie", este în bună măsură datorat "educaţiei" pe care subconştientul unor mari mase de oameni a primit-o prin vizionarea filmelor gen „horror" şi „thriller".

Exacerbarea groazei, a instinctului de vânător, a cruzimii sunt socotite tot atâtea "afrodiziace" de către mulţi oameni din zilele noastre. Mulţi bărbaţi lipsiţi de virilitate, de emisivitate, de forţă psihică şi mentală recurg la cruzime şi duritate extremă, copiată inconştient din mediul social, care oferă cu "generozitate" exemple negative.

Faptul că multe cuvinte de argou, mai ales din limba engleză, au ajuns să fie cuvinte de circulaţie internaţională, fiind inscripţionate chiar şi pe caroseriile maşinilor, nu este altceva decât un simptom al agresivităţii verbale.

Sadismul este agresivitatea care lezează nu neapărat doar fizicul unei alte fiinţe umane, ci şi psihicul acesteia. Propagarea obscenităţilor şi injuriilor în vorbire nu este altceva decât extinderea agresivităţii la nivel psihic. Adolescenţii folosesc agresivitatea verbală pentru a suplini timiditatea şi câţiva ani în plus. În timp, însă, agresivitatea devine o a doua natură. Mulţi din cei care folosesc agresivitatea verbală nu-şi dau seama ce impact traumatizant pot avea asupra fiinţelor din jur şi mai ales asupra femeilor.

Faptul că multe femei se confruntă cu frigiditatea este considerat aproape în unanimitate datorat neîndemânării şi lipsei de atenţie a bărbatului. Puţini însă realizează faptul că procesul psihic ce duce la instalarea frigidităţii începe şi continuă prin agresarea repetată a femeii la nivel verbal, într-o bună măsură. Nu este nevoie de o statistică sau de un studiu special pentru a vedea modul în care foarte mulţi bărbaţi şi adolescenţi agresează psihic o femeie. Ajunge să ne plimbăm câteva ore printr-un mare oraş şi să ascultăm expresiile care sunt cel mai frecvent folosite şi vom putea estima cotele la care a ajuns agresivitatea verbală astăzi.

Există şi o categorie aparte de sadici care, spre deosebire de cei obişnuiţi (care sunt inconştienţi), şi-au creat din boala lor psihică un titlu, o recomandare. Industria plăcerii, mereu pe fază, le-a creat imediat un cadru de dezvoltare şi anumite "dotări" pentru desfăşurarea oribilelor lor "ocupații" și așa s-a ajuns la satanism, la sexul așa-zis total, care include cele mai diverse torturi, la "muzica" trash, heavy, rap care, pornind de la aparențe normale, ajung să fie focare de infecție morală. Combinația sex-sadism este, după anumite surse, mult mai la modă astăzi decât s-ar putea crede.

Se pare că cei mai predispuși la această boală psihică sunt personajele importante care au un trecut și un prezent încărcat și care trebuie să și-l refuleze în vreun fel, pecum și adolescenții și pubertinii cu forme mai mult sau mai puțin avansate de schizofrenie și, nu în ultimul rând, liderii și adepții fanatici ai religiilor cu un caracter extrem de... puritan. Sadicii cu experiență sunt foarte greu de depistat de către poliție sau psihiatri. Ei au adesea o mască destul de onorabilă și se pare că faptul că rămân necunoscuți și sunt luați drept ființe umane normale nu face decât să le mărească bolnava satisfacție. Unii dintre ei au o serie de dotări din cele mai diverse: cătușe, lanțuri, biciuri, pinteni, lame și cuțite mai mult sau mai puțin migălos concepute, tot felul de obiecte destinate torturii psihice (cranii, alte fragmente de schelet uman, măști sinistre), droguri care să-i facă să mai uite de rarele porniri umane, afrodiziace nocive de tipul cantaridei, etc. Există vânzători mai mult sau mai puțin mascați de asemenea accesorii, precum și anumite cadre organizate care, sub o mască de respectabilitate relativă, recrutează atât călăii și victimele, cât și hibrizii (sado-masochiști).

Astăzi, cele mai frecvente medii de recrutare a viitorilor psihopați cu porniri sadice sunt grupările și cluburile de rock-eri. Devierea începe de la aparent nevinovate "cântecele", unele urlate cu o voce pe cât posibil sinistră și isterică, altele din contră suspinate depresiv-"duios", melancolic, repetitiv, deznădăjduit, cu scurte inserții mai agresive "ca să nu piardă stilul". După ce au trecut de un prim filtru al bunului simț ascultând consecvent acest tip de "muzică", deviații și cei cu mintea slabă ("fraierii", cum îi numesc cu sinceritate cei care orchestrează aceste afaceri) care "reușesc" să rămână adepții stilului, avansează, grupându-se în comunități, care adesea au un caracter local, neavând nici un fel de structură organizatorică.

Apoi unii, datorită îndoctrinării subconștiente, deviază fără a avea nevoie de organizare specială spre sadism, în timp ce alții devin membrii unor grupuri "mai tari" care îi conduc, de această dată în mod organizat și sistematic, spre cumplitele perversiuni amintite. Grupurile organizate creează un cadru "generos" de manifestare a sadismului: încăierări între fanii diferitelor formații de profil sau cu adepții unor stiluri aparent diametral opuse (cum ar fi cel rap), atacuri armate și jafuri pentru obținerea banilor necesari pentru alcool sau droguri, violuri colective urmate de maltratări, etc.

Bineînțeles, mulți dintre adepți se opresc în diferitele faze ale nevrozei rock, fără a ajunge la psihoză, continuând o viață socială normală, cu mai multe sau mai puține sechele psihice și mentale generate de fosta "pasiune". Acest lucru este folosit cu abilitate de cei care trag profituri de pe urma acestei afaceri, care pot afirma cu seninătate "Vedeţi, e un simplu joc! Mai poftiţi pe la noi!". Sinuciderile, mutilarea psihică, murdăria în limbaj şi atitudine rămân, însă, indicii ale orientării reale a acestui curent foarte ramificat. Sadismul la aceste fiinţe este periculos nu doar datorită ameninţării fizice şi psihice pe care o prezintă pentru oamenii paşnici, ci şi prin faptul că devine un mod de a fi pentru rock-eri, constituind un veritabil liant pentru comunităţile lor care tind să se mărească.

Confuzia dintre agresivitate şi masculinitate

Imaginea bărbatului despre adevăratul Bărbat este un lucru foarte puţin luat în discuţie în mod făţiş, dar este în acelaşi timp o temă de reflectare pentru fiecare.

În trecut, exemplele de masculinitate erau luate din creaţiile populare, din basmele fiecărei naţii, din vieţile fiinţelor religioase ale diverselor culte, din rândul marilor conducători. Bărbatul care manifesta cel mai evident masculinitatea, care avea trăsături de caracter cum ar fi curajul, dreptatea, bunătatea, puterea de sacrificiu, luciditatea, voinţa, spiritul de conducător, era cel mai apreciat, intra în legendă, era un model pentru toţi bărbaţii în formare. Popularitatea adevăraţilor bărbaţi era direct proporţională cu meritele lor obiective.

Dar acum?

Acum cei mai populari bărbaţi, care constituie centrul de atracţie sunt cei mai... mediatizaţi. Tinerii bărbaţi de astăzi au drept modele fiinţe cu profiluri morale îndoielnice, fiind "fanii" unor categorii cât se poate de diverse de bărbaţi, care toţi însă au, totuşi, drept numitor comun mediatizarea foarte intensă. Astfel de modele (alese de cele mai multe ori inconştient) de masculinitate au devenit cântăreţii de rock, rap, etc., actorii (şi nu cei ai filmelor de artă sau spirituale), boxerii, fotbaliştii, sportivii în general.

În ce măsură sunt ei la înălţimea rangului de model masculin la care mijloacele de comunicare în masă i-au ridicat, nu e greu să ne dăm seama.

Dacă luăm şi analizăm câteva "megastaruri" contemporane de sex masculin ne vom da seama că lucrurile sunt mai grave decât ne aşteptam.

Dacă ar fi să luăm în discuţie un "star" de primă mărime cum ar fi Michael Jackson nu vom găsi nici măcar o caracteristică masculină, în schimb vom găsi o violenţă de limbaj remarcabilă, o efeminare aproape desăvârşită şi în timpul concertelor o masturbare continuă, trecută sub tăcere în mod incredibil, "artistul" atingându-şi în mod evident organele genitale de câteva sute de ori în timpul unui spectacol. Energia sexuală emanată de personaj este însă considerabilă, declanşând chiar fenomene de domeniul „paranormalului", cum ar fi acele leşinuri în masă, inexplicabile, care se ţin lanţ în timpul giganticelor concerte date de..."megastar" şi crizele isterice declanşate în rândul fanilor săi în momentele în care el apare.

Muzica rock, agreată de mai mult de 25% din tineri, are aceleaşi componente, cu diferenţa că violenţa este aici mai puţin diluată şi mai făţişă.

Se ştie că mulţi din membrii formaţiilor rock sunt adepţii unor curente sataniste având denumiri codificate[1].

Dacă denumirile formaţiilor ar mai putea fi contestate drept coduri sataniste, atunci titlurile, textele şi însăşi "muzica" formaţiilor risipesc orice îndoială. Simbolurile formaţiilor, coperţile casetelor şi CD-urilor sunt cele mai evidente simboluri sataniste: sânge, măciuci, chipuri desfigurate, colţi sau "măcar" câte un craniu rânjind, sau o icoană creştină deformată hidos... Agresivitatea în cazul acestor fiinţe este ajunsă la cote extreme, printre protagoniştii şi adepţii acestui gen numărându-se mulţi bolnavi psihic (mai ales schizofrenici şi paranoici), ucigaşi şi... sinucigaşi. Singurele lucruri care atrag, e drept dureros de eficient, la aceste deliruri colective este mediatizarea intensă, mijloacele tehnice incredibil de sofisticate afişate şi o nesfârşită violenţă, care este, se ştie, un aspect Yang gregar, de care toţi cei lipsiţi de masculinitate se agaţă.

Filmele de aventuri şi cele "thriller" promovează o imagine a bărbatului agresiv care, într-o lume decandentă şi ostilă, luptă pentru supravieţuire sau chiar şi pentru dreptate, uzând disperat de forţe instinctuale, brute, conducându-se în această "junglă" după principiul "dinte pentru dinte".

Proliferarea în ultima vreme a violenţei în sport este, de asemenea, evidentă, fiind necesare măsuri tot mai severe luate de federaţiile de specialitate pentru stăpânirea acestui fenomen. Interesant este că violenţa se manifestă şi în rândul spectatorilor şi al sportivilor, fiind un fenomen mai gustat ca orice întrecere sportivă. Manageri ingenioşi au observat acest lucru şi au început să regizeze bătăi "spontane" în timpul întrecerilor, creînd deliciul publicului... Au apărut foarte multe aşa zis sporturi, în realitate, întreceri foarte violente, chiar sângeroase, care urmăresc scoaterea din joc a adversarului prin orice metode făcând chiar apel la lovituri mortale. Aceste întâlniri "sportive" se desfăşoară pe ascuns, participarea în cadrul lor făcându-se prin selecţii secrete, foarte dure.

Efeminarea bărbaţilor

Un alt fenomen frecvent întâlnit, situat de astă dată la antipod, dintr-un anumit punct de vedere, este procesul de efeminare a bărbaţilor. El este rezultatul mai multor factori de influenţă, între care se numără noile condiţii de viaţă şi muncă (care oferă fiinţei umane un rol tot mai pasiv), alimentaţia, care are o dominantă Yin şi este tot mai poluată, supraabundenţa stimulilor şi informaţiilor de tot felul, alcoolul şi drogurile ş.a.

La bărbaţii începutului de nou mileniu este tot mai evidentă tendinţa de efeminare, care se manifestă în mai multe domenii.

---

[1] Iată câteva exemple de formaţii "Kiss", care nu este inocentul "sărut" din limba engleză, ci iniţialele la "Kiler In the Satana Service"= ucigaşi în slujba satanei, "Black sabath", adică sabatul negru, "Juda's priest"= preoţii Iudei. Titlurile melodiilor şi textele sunt însă cele mai sugestive "Seek and destroy"= caută şi distruge (titlul unei melodii a formaţiei Metallica), "Let me the daughter to the slaugher"= du-mi fiica la măcelar (titlu al formaţiei Iron Maiden) etc.

Constituția fizică a multor bărbați tinde să devină tot mai feminină, cu o masă corporală mare şi un țesut adipos abundent, cu o insuficientă dezvoltare a caracterelor masculine. Între caracterele secundare masculine se numără: lățimea mai mare a centurii scapulare față de cea a centurii pelviene, pilozitățile faciale, forța musculară mare în raport cu masa, vocea groasă.

Moda masculină a devenit tot mai... feminină. Părul lung, folosirea cerceilor, lanțurilor, inelelor, a îmbrăcămintei mulate şi a altor asemenea atribute ale unei naturi feminine au pătruns aproape pe neobservate în rândul modei masculine. Centrul preocupărilor s-a deplasat foarte mult spre aspectul exterior, existând curente de modă masculină foarte puternice. La acestea putem să mai adăugăm şi faptul că acum s-a ajuns la concursuri de... frumusețe masculină şi spectacole de striptease masculin. Homosexualitatea masculină este, în principal, o manifestare a aceluiaşi fenomen de efeminare a bărbatului.

Faptul că multe staruri au ajuns să poarte cercei, haine cât mai încărcate cu obiecte strălucitoare, că părul lung şi mai ales etalarea sa în toată splendoarea a ajuns una din preocupările de bază ale adepților muzicii rock, alături de încărcarea cu tot felul de "podoabe" care să ateste certa apartenență la respectiva tagmă, nu fac decât să reflecte un mod de a gândi şi a simți tipic feminin.

Însăşi preocuparea excesivă pentru aspectul exterior, indiferent dacă este vorba de etalarea unei haine sau coafuri noi sau a unor muşchi îndelung construiți şi admirați în oglindă, este o preocupare tipic feminină şi trădează un mod de gândire tipic feminin.

Este greu de precizat dacă vocile multor cântăreți actuali aparțin unor bărbați sau unor femei, de obicei fiind invers decât şi-ar imagina un ascultător neavizat. Este o enigmă de ce bărbații cu o voce subțire şi slabă sunt mai căutați acum decât cei cu o voce specific masculină, dar cert este că unii din cântăreții de mare succes sunt acuzați (cu dovezi) că ar face injecții cu hormoni feminini...

Preocuparea pentru interior, pentru auto-perfecționare, pentru îmbunătățirea calității umane este atributul masculinității. Faptul că natura masculină este caracterizată de interiorizare, emisivitate, control explică de ce marile genii ale ştiinței şi ale artei, marii mistici au fost în majoritatea lor bărbați. Deplasarea preocupării bărbatului dinspre interior spre exterior este un semn mai îngrijorător decât toate celelalte menționate aici. Cum ar putea o ființă care nu este centrată în ea însăşi, să facă față greutăților vieții, situațiilor neobişnuite pe care ea ni le pune în față? Cum ar putea un bărbat care nu este propriul său stăpân să polarizeze, să facă cu adevărat fericită o femeie? Acestea şi multe altele sunt întrebări la care fiecare în parte trebuie să dea un răspuns.

Problemele pe care le-am semnalat aici sunt manifestarea unor cauze foarte profunde. Sunt destui oameni care au sesizat în aceste timpuri tendința de efeminare, de extrovertire a bărbatului. Unii dictatori au luat măsuri extreme de disciplinare şi au creat organizații, în majoritatea lor cu caracter militar, menite să schimbe această stare de lucruri. Naziştii, de exemplu, au urmărit să atace exact această problemă şi s-au străduit să creeze un prototip al masculinității, aşa cum îl vedeau ei. Totuşi, bărbatul ordonat, îmbrăcat în uniformă sobră, cu un salut impecabil şi cu muşchii, o parte a psihicului şi a minții puse să slujească ordinelor de “sus”, nu era schimbat fundamental, el înlocuia o formă cu alta. “Tinerii comunişti” plini de entuziasm, imaginați de omologii naziştilor din lagărul socialist sunt aproape identici cu inamicii lor capitalişti. Aceste tentative stângace şi arbitrare de a reda bărbatului propriul statut au păcătuit nu doar prin superficialitate, ci şi prin caracterul lor extremist. Eficiența acestor încercări, dacă se poate vorbi de eficiență, a fost manifestată prin faptul că au luat naştere câteva milioane (nu multe) de bărbați disciplinați cu forța, care au aruncat în flăcările războiului întreaga umanitate. Războaiele “calde” sau “reci” sunt încercarea de a da o rezolvare exterioară pentru unele probleme de ordin interior, reprezintă o căutare pe căi greşite a ceea ce este masculinitatea şi adevărata sa forță.

Masculinitatea adevărată nu poate fi şablonată, ea poartă amprenta individualității şi unicității fiecărui bărbat în parte şi fiecare bărbat, la rândul său, trebuie să o caute şi să o dezvolte în el însuşi. Totuşi, au rămas din istorie şi cultură anumite repere a ceea ce a reprezentat prototipul bărbatului apreciat şi recunoscut drept model şi ideal de atins. Din nefericire, dacă analizăm aceste caracteristici, sau mai precis spus ansamblul calităților şi virtuților acelor bărbați, constatăm că bărbatul zilelor noastre este din ce în ce mai departe de manifestarea lor şi mai mult decât atât, în anumite zone de pe glob se constată o pervertire la 180 de grade a valorilor morale şi spirituale a acestora.

De ce ? Care este cauza subtilă care a condus la această stare de lucruri?

Bărbatul şi strategia socio-culturală a masoneriei mondiale

Pentru orice om cu o formație intelectuală este evident faptul că de la începutul secolului şi până acum cultura mondială a parcurs un drum - paradoxal, comparativ cu toate secolele trecute - caracterizat de crize succesive, aparent aleator, determinat doar de negații repetate. Şi totuşi aceste negații nu sunt deloc întâmplătoare. Se poate observa că în spatele tuturor acestor negații succesive (negarea valorilor tradiționale: cultura, familia, spiritualitatea, religia, estetica, etc.) se ascunde în realitate ofensiva împotriva unuia şi aceluiaşi aspect - spiritualitatea creştină. America este prin excelență leagănul tuturor acestor experimente "culturale" şi "spirituale" de sorginte masonică, care în mod programatic şi sistematic a determinat acest proces grav de îmbolnăvire socială, cu grave repercusiuni asupra individului. Cultura americană New Age este vârful de lance al masoneriei Ritului Scoţian de Sud care a reuşit cu sloganurile sale prefabricate de o mass-medie agresivă să substituie valorilor morale tradiţional creştine o psihologie socială şi chiar o religie nouă. "One World Religion" - religia Noii Ordini Mondiale, religia mondială unică este o nouă instituţie masonică cu care aceştia se laudă. "Nu există Dumnezeu, nu există bine şi rău; fă ceea ce-ţi place; dacă-ţi conferă satisfacţie, înseamnă că este bine" este dictonul acestei orientări. Virtuţilor creştine esenţiale - credinţa, speranţa, iubirea, curajul - cultura de orientare masonică le opune o nouă serie de "valori": angoasa, absurdul, haosul, egoismul. Dându-şi seama că un creştin adevărat nu va putea fi niciodată un instrument docil, uşor de manipulat prin teamă, stimularea orgoliului, ură sau disperare, a fost lansat noul model de cetăţean, liber de orice constrângere, care are voie să facă orice "vrea muşchii lui". Printr-un sistem educaţional şi cultural abil orientat în acest sens, având suportul tehnicilor de manipulare în masă prin mass-media, francmasoneria mondială a reuşit în ultimii 100 de ani mai mult decât în tot mileniul care a trecut. Produs al acestui sistem social şi cultural pervertit, bărbatul american este cel mai grav expus din punctul de vedere al valorilor sale morale şi spirituale. Un om care consideră că nu există nici o finalitate a acestei vieţi, că lumea este absurdă, că totul este un haos, poate fi condus cu uşurinţă oriunde, deoarece pentru el lumea devine întunecat omogenă. Caracteristica psihică a omului care trăieşte într-o lume absurdă este angoasa, teama, frica infuzată subtil în fiecare ungher al sufletului. În timp ce curajul conferă sufletului verticalitate şi libertate, angoasa şi frica creează laşitatea, maleabilitatea, mentalitatea de sclav. Oamenii care se tem sunt uşor de controlat şi de manipulat. Din ce în ce mai mulţi bărbaţi şi chiar din categoria intelectualilor îşi afirmă convingerile atee şi aderă la produsele artistice şi culturale care modelează gândirea spre a pactiza (conştient sau inconştient, pasiv sau activ) cu această forţă de orientare malefică care este francmasoneria. La întrebarea care va fi punctul terminus al acestui proces, răspunsul este: Trezirea faţă de adevărata realitate a existenţei care poate avea loc numai dacă fiinţa umană, şi în special bărbatul, îşi va asuma conştient rolul pe care Dumnezeu i l-a acordat în Creaţie, devenind liber prin cunoaşterea Adevărului.

În această carte urmărim să reamintim şi poate, pentru cei mai tineri bărbaţi, să dezvăluim pentru prima dată, câteva repere esenţiale, necesare orientării existenţei lor în sensul manifestării adevăratei masculinităţi capabilă să ne apropie de idealul sau arhetipul Bărbatului.

O nouă perspectivă

Abstinenţa, asceza, sexualitatea şi viaţa spirituală la bărbat

Viaţa ne poate confrunta uneori cu anumite circumstanţe în care, deşi nedorită de noi, abstinenţa sexuală se manifestă pe o perioadă mai mică sau mai mare de timp. Alteori, noi suntem cei care optăm ocazional sau total pentru o viaţă de abstinenţă sexuală. Oricare ar fi însă situaţiile create, s-a constatat de foarte multe ori apariţia a numeroase probleme cu ecouri profunde reflectate în natura fiziologică, psihică, mentală şi spirituală a celor care s-au confruntat cu ele. Fie că suntem forţaţi de împrejurări, fie că ne asumăm conştient abstinenţa sexuală, trebuie, ca bărbaţi, să cunoaştem anumite aspecte esenţiale cu privire la manifestarea sexuală în această conjunctură şi care reprezintă expresia unei anumite realităţi de natură energetică specifică acestui plan. Acesta este controlat cum deja se ştie de un centru subtil energetic a cărui funcţie principală rezidă în însăşi împlinirea condiţiilor necesare manifestărilor specifice acestor energii (regenerare, revitalizare, procreaţie, stimularea funcţiilor organelor sexuale, reglare hormonală, etc.), manifestări care sunt reflectate de asemenea şi la nivelul sferei psiho-mentale a fiinţei (vezi descrierea centrilor de forţă din partea a-IV-a a cărţii).

Să luăm cazul unui bărbat care până acum a avut o viaţă sexuală aproximativ satisfăcătoare şi care de la un moment dat îşi întrerupe activitatea sexuală. Energia sexuală va continua să se manifeste specific sub forma unor impulsuri, a unor tensiuni psihice adeseori neconştientizate şi de la un moment dat el va resimţi imperios necesitatea unui contact sexual. Această energie sexuală mult amplificată îşi cere parcă dreptul de a se elibera, de a fi eliminată printr-un act sexual cu ejaculare care să conducă la detensionarea necesară. În realitate însă, acesta este doar efectul înregistrat la nivel psihic în urma acumulării energiei sexuale care stagnează sub o formă substanţializată concret în însuşi lichidul seminal (sperma). Dacă bărbatul respectiv este şi o fiinţă mai puţin elevată, ale cărui dorinţe grosiere sunt foarte greu de controlat, el devine extrem de tensionat interior, resimţind obsesiv necesitatea de a face sex. Uneori tensiunea sa se poate exprima prin atitudini agresive, prin refularea actului sexual propriu-zis. Alteori se dedă la relaţii sexuale perverse; de foarte multe ori, bărbatul optează pentru masturbare în vederea atingerii excitaţiei care culmină cu actul ejaculator aşa zis "eliberator". În alte cazuri, fiind incapabil să facă ceva, el doar resimte această stare de lucruri sub forma unei stări psihice negative care-l apasă, îl tensionează determinând o serie întreagă de alte efecte perturbatoare reflectate în sfera relaţiilor umane. Pe acest fond psihic labil, se pot foarte uşor amplifica anumite tendinţe subconştiente către viciu (alcool, droguri) sau intenţii suicidare. Apetitul sexual refulat de multe ori conduce la stimularea apetitului alimentar, ființa respectivă simțind mult intensificată dorința de a mânca (bulimie). De multe alte ori, bărbatul va urmări să schimbe centrul activităților desfășurate și se va arunca disperat în multe alte acțiuni care să-l facă să uite aceste tensiuni, în urma acestei situații amplificându-se starea de agitație. Alteori, pur și simplu, în somn, apariția unor fantasme erotice îl vor face să atingă un nivel intens de excitație sexuală care să-i determine ejacularea.

Sub o formă sau alta, toate aceste manifestări și multe altele au reprezentat de-a lungul timpului și continuă să reprezinte pentru bărbat fondul problematic de tip anxios al libidoului său. Suprapunerea unor dogme religioase, limitarea cunoașterii printr-un sistem de norme sociale rigide cenzurând aberant informațiile autentice legate de manifestarea sexuală în întregul său, lipsa educației sexuale, fondul de ignoranță și perversitate a oamenilor, hrănit de o natură pasională ce-și strigă dorința către sex, înclinația spre vicii, materialismul, ateismul, atașamentul gregar față de valori false, limitate, efemere, toate aceste condiții au determinat adevărate mutații în fondul psiho-mental subconștient al întregii umanități, trăindu-se astăzi efectele din ce în ce mai grave ale aceste dihotomii: SEX și SPIRITUALITATE.

Dacă în trecut, acei sfinți ai pustiei, adevărații părinți ai creștinismului, se luptau vitejește folosind spada rugăciunii înfocate, cu tentațiile (viziuni de femei goale, fantasme erotice, excitație sexuală nedorită) prin care, afirmau ei, Satana urmărea să le devieze orientarea lor spre înălțare sufletească, astăzi, ajunși în mileniul III, trebuie să identificăm în multe din aceste situații manifestarea aceluiași impuls brut al unei sexualități încă incomplet sublimate prin focul ardent al austerităților și dificultăților ascezei, acel libidou freudian, care eviden este capabil de a declanșa o veritabilă furtună psihică. Lupta sfinților părinți cu tentația satanică și demoniacă reprezintă în esență procesul purificator al ființei spre a se putea exprima liber prin ascensiunea spiritului ce-și caută originea. Faptul că în tradiția creștină sexualitatea nu a fost suficient înțeleasă sub manifestările ei complexe a condus la o amputare silnică a acestei realități naturale intrinseci ființei umane și s-a exprimat printr-o cenzurare atroce a vieții sexuale a clerului, precum și cu anatemizarea actului sexual ca păcat. Aceasta a condus la pervertirea sexualității pentru că, devenind un fruct oprit, ea simultan a devenit și fructul mult dorit și gustat. De aici până la pervertirea completă a sexualității chiar în rândul clerului nu a mai fost decât un pas. Umanitatea s-a simțit adeseori frustrată și de multe ori prin reprezentanții ei de frunte a cerut clerului să fie repusă în dreptul de a pătrunde taina acestei dimensiuni a firii: SEXUL, și de multe ori i-a fost refuzată sau complet interzisă. Creștinismul dogmatizat de interesele unei instituții al cărei scop este menținerea într-o continuă condiționare prin frica de păcat a reușit astfel să schilodească psihismul individual rupându-l pe om de la mijloc printr-o tăietură. Pentru anumite căi religioase, omul este capabil să-și apropie condiția divină exprimându-se numai prin înzestrările specifice situate de la mijloc în sus; imperiul Satanei posedând silnic teritoriul de la mijloc în jos. Această crudă realitate susținută de biserică a făcut ca și aspiranților autentici la spiritualitate aflați pe calea creștină să le vină greu să parcurgă drumul perfecțiunii, căci un handicapat rămâne totuși handicapat atât timp cât nu-și corectează handicapul. A fost nevoie de o forță a aspirației cu adevărat cutremurătoare (pe care o întâlnim totuși în cazul multor mistici creștini) pentru a compensa ignoranța generatoare de confuzie și iluzionare în însăși natura trăirilor mistice condiționate de existența în acest trup de carne împărțit în două. Lipsa anumitor tehnici, care să reunească într-o unică realitate divină, acest corp de carne cu acel corp glorios de lumină, lipsa procedeelor care să permită căutătorilor creștini sublimarea energiilor inferioare și transformarea lor prin orientare către natura elevată a spiritului, au întârziat mult procesul evolutiv în masă în rândul creștinilor. Astăzi trăim cu toții drama acestei confuzii, efect al separării omului de natura sa integral divină. O întrebare ascunsă îl macină pe orice om obișnuit. De unde până unde trăiesc în spiritul creștin moral, de unde până unde sunt păcătos?

În tradiția orientală, exprimarea acestor căutări, descoperirea sensului vieții, a originii vieții și a întregii creații, exprimarea dorinței de perfecțiune a ființei au un demers mai sistematic în care se pune accentul pe cunoașterea de sine, acceptându-se realitatea multiplelor manifestări interioare. Elaborându-se o metodă de căutare, o cale, folosind anumite instrumente, tehnici specifice, modalități de purificare, asceza în Orient este caracterizată simultan de renunțare, dar și de cunoaștere. Cu adevărat, fără cunoașterea realităților fizice și subtil energetice care compun acest microcosmos al ființei, determinând dinamica manifestărilor umane specifice, fără cunoașterea anumitor metode care să permită ființei procesul de purificare, facilitând astfel sublimarea instinctelor și a energiilor din planurile inferioare (vital, sexual) către nivelele superioare (volitiv, afectiv, mental, spiritual), nu se pot asigura condițiile autentice de renunțare și transcendere a planului sexualității, pentru exprimarea liberă și armonioasă a ființei în acele sfere înalte de trăire mistică și spirituală. Iată de ce găsim în Orient temple dedicate cultului zeilor iubirii, de ce găsim adevărate căi spirituale (Taoism, Tantrism, etc.) ce înglobează corpul fizic cu toate planurile sale în procesul profund al spiritualizării, de ce găsim o cale spirituală și totodată un sistem de medicină psiho-somatică de tip Yoga care permite ca prin cunoașterea și controlul perfect al corpului și al energiilor să se aceadă la o condiție superioară ce vizează integrarea plenară a ființei umane în armonia cosmică.

Revenind asupra modului în care ființa umană este condiționată de planul sexual, este necesar să subliniem că în cazul abstinenței sexuale fortuite sau asumate, precum și în cazul ascezelor care implică renunțarea la orice manifestare sexuală, este necesar să reușim, ca bărbați, să obținem un control asupra energiilor specifice de natură sexuală. Acest control asupra energiilor sexuale se obține printr-o acțiune complexă orientată simultan în mai multe planuri:

1. **la nivel sexual**, este necesară asimilarea şi aplicarea unor tehnici de control local al energiilor sexuale (vezi capitolele consacrate acestor modalităţi);

2. **la nivel volitiv**, trebuie să ne impunem cu fermitate să controlăm instinctul grosier de descărcare (ejaculare), urmărind să redirecţionăm această energie spre etajele superioare ale fiinţei (afectiv, mental, spiritual);

3. **la nivel mental**, trebuie să reuşim eliminarea tendinţelor grosiere, a ideilor şi gândurilor care determină manifestarea dorinţei de a obţine prin ejaculare satisfacţie sexuală. Pentru obţinerea acestei purificări la nivel mental sunt necesare aplicarea unor tehnici de control mental şi gimnastica psiho-somatică[1];

4. **global**, trebuie să realizăm un proces de purificare fizică şi energetică care să permită energiei sexuale efervescente să se reorienteze prin sublimarea ei în planurile superioare ale fiinţei. Este necesară o direcţionare a dietei în sensul asigurării procesului purificator, recurgerea la post (ajunare), tehnici yoghine de purificare fizică şi energetică, asane (atitudini posturale specifice), pranayama (tehnici de control al respiraţiei), meditaţie, rugăciune (vezi capitolele consacrate acestor tematici).

Trebuie să recunoaştem acum, ştiind cum se pune problema, că ignorarea acestor aspecte influenţează în mod negativ (în cazul ascezei creştine de exemplu), viaţa spirituală, mai ales în faza de început (atât timp cât fiinţa nu este purificată). Manifestările perturbatoare ale instinctului sexual necontrolat determină stimularea unor procese psihice obsesiv negative caracterizate de fondul crescut de anxietate. În plus, trebuie subliniat că pierderea energiei sexuale prin ejaculare (chiar dacă aceasta se produce fără să vrem, cum ar fi în cazul poluţiilor nocturne) duce la pierderea treptată a potenţialului vital de bază care se repercutează în mod direct prin scăderea treptată a tuturor capacităţilor fizice, psihice, mentale şi spirituale ale fiinţei. Aşa se explică scăderea aspiraţiei către adevărata spiritualitate, lipsa de energie, lipsa de vitalitate, absenţa entuziasmului, a fermităţii, neputinţa afirmării valorilor înalt spirituale, lipsa elanului mistic în aceste vremuri. Incapacitatea de a sublima instinctul sexual chiar în rândul clerului i-a făcut pe unii dintre reprezentanţii săi să se abată de la drumul drept care asigura apropierea de adevărata condiţie spirituală a sfinţeniei ce ar fi putut conduce la manifestarea prin ei a harului divin. Incapabili de a mai îndeplini astfel rolul de călăuze spirituale, orbiți numai de orgolii de fațadă, vanitoşi şi ipocriți, dogmatici şi bigoți, ignoranți față de propria lor natură, mulți dintre reprezentanții bisericii se află în (im)postura de orbi care conduc alți orbi în prăpastie. Aceasta este veritabila dramă care se produce de atunci, de demult, de când omul, ignorându-şi propria natură divină, minunat înzestrată, s-a automutilat negând o parte din sine, în loc de a o înțelege şi folosi înțelept spre spiritualizarea şi îndumnezeirea lui.

---

[1] Psihosomatic - concept medical potrivit căruia procesele fizice sunt direct corelate cu cele psiho-mentale. Potrivit acestui concept majoritatea bolilor fizice au drept substrat o perturbare la nivel psihic şi mental. În ultimii ani s-au făcut numeroase studii privitoare la medicina psihosomatică, fiind un concept în plină extindere în Occident.

Conceptul psihosomatic este cunoscut şi aplicat de câteva mii de ani în medicina chineză, tibetană, indiană. Izvoare istorice atestă că şi medicina dacică îngloba principiile medicinii psihosomatice. Pe acest concept al interdependenţei şi interacţiunii directe dintre corpul fizic, pe de o parte şi psihic şi mental de cealaltă parte se bazează gimnastica psihosomatică.

Frăția superioară a bărbaților puternici şi virili

Există o tendință naturală, specifică bărbaților puternici şi armonioşi, de a se înfrăți. De asemenea, între bărbați poate să existe o mare afecțiune, spirit de întrajutorare fraternă şi o exemplară loialitate, fără ca acestea să implice vreodată necesitatea apariției unor tendințe homosexuale. În tradiția orientală se consideră că toate aceste sentimente de frăție, de prietenie profundă care apar între bărbați, creează o stare superioară, profund solară (+), de unitate între bărbați, ajutându-i pe fiecare în parte prin câmpul colectiv foarte puternic Yang care apare atunci, să se “sudeze” într-un tot pentru a depăşi împreună, cu uşurință, diversele probleme care apar. Experiențele sublime, spirituale împărtăşite atunci de toți bărbații acelui grup conduc după aceea la o mai bună înțelegere şi o armonizare a relațiilor şi interacțiunilor lor. Iată de ce noi sugerăm tuturor bărbaților puternici şi capabili de sentimente profunde o metodă foarte eficientă de stimulare a capacităților masculine, elevate: reunirea în grupuri pentru participarea tuturor la o activitate dinamică, binefăcătoare, creatoare, solară. Să nu uităm că în trecut, bărbații vânau, munceau şi participau împreună la turniruri cavalereşti, iar ca rezultat al acestor activități predominant virile care le trezeau bărbăția şi spiritul de inițiativă, ei au creat o serie întreagă de grupări şi frății pure care îi ajutau foarte mult să-şi trezească şi să-şi dinamizeze masculinitatea elevată.

De-a lungul istoriei, libidoul sub forma acelor impulsuri sexuale brute, a “acelui foc mobilizator care circulă prin sânge” cum spunea Freud, a reprezentat forța solară ascendentă care a unit bărbații transformându-i pe unii dintre aceştia în adevărați eroi legendari, mai ales când acesta (libidoul) s-a manifestat în etajele superioare ale ființei prin SUBLIMARE. Pe de altă parte, când acest impuls sexual brut nu a fost controlat, el a generat tendințe spre agresivitate şi violență. Războaiele care au avut loc adeseori în istorie se datorau în parte şi nevoii de a manifesta în exterior agresivitatea pe care bărbații din acele timpuri o acumulau în ei şi nu o sublimau deloc. Încă o dată vedem că de la SUBLIM la ridicol nu-i decât un pas care din nefericire a fost prea des făcut.

În zilele noastre, se manifestă o scădere a ponderii activităților fizice, şi din nefericire bărbații sunt din nou stimulați să participe la competiții sportive cu caracter agresiv, sunt tentați să-şi manifeste rivalitatea şi spiritul competitiv prin mecanismul concurenței atât în sport, artă, cultură cât şi în afaceri şi astfel capacitatea lor de a sublima anumite tendințe grosiere ale instinctului sexual este din ce în ce mai mică. Nu este întâmplătoare proliferarea conflictelor armate în mai multe colțuri ale lumii pe fondul degenerării și pervertirii sexualității.

Frățiile superioare ale bărbaților puternici și puri care și-au sublimat natura inferioară printr-un control superior la nivelul volitiv, afectiv, mental și spiritual pot constitui baza unui proces de transformare profundă prin atotputernica energie superioară a Spiritului care dictează și orientează Natura pe făgașul firesc al Noii Epoci de Armonie și Pace ce trebuie să vină.

Sexualitatea prin prisma învățăturilor ezoterice tradiționale ale lumii

Motto: „Ne este imposibil să învățăm ceva fără ca trupul nostru să ne ajute".

Schwaller de Lubicz, "Templul din om"

Religiile au încercat aproape întotdeauna să dezvolte o conduită morală asupra vieții sexuale, dar trebuie să recunoaștem că foarte puține au și reușit în această intenție.

Efortul lor se poate asemăna cu fluxul și refluxul mării, prin perioadele de supunere și revoltă ale ființelor din comunitățile respective, culminând cu eșecul din zilele noastre.

Trebuie să recunoaștem că în orice moment al oricărei etape parcurse de omenire, impulsul sexual, privit din punct de vedere biologic, cu greu a putut fi canalizat spre desăvârșirea spirituală a ființei umane. Acest proces al spiritualizării ființei prin sexualitatea sublimată devine inexistent în momentul structurării dogmatice a religiilor, ceea ce duce la existența unor stări de fapt ce pot fi caracterizate de proverbul: "prostituția este cea mai veche meserie din lume."

Putem asemăna conduita morală în privința vieții sexuale și modul de impunere a acesteia într-o comunitate cu o minge de volei ce se află în mijlocul unei piscine; cu cât încercăm să o scufundăm mai mult cu atât mai mult ea va încerca să iasă din apă. O secundă de neatenție și ea vă va scăpa de sub control țâșnind cu putere la suprafața apei.

În zilele noastre impunerea unui cod moral sexual este fără sorți de izbândă. Așa zisa libertate sexuală, care de fapt conduce la degradare și pervertire sexuală, a umbrit experiențele spirituale deosebit de intense ale timpurilor străvechi când ființele erau mai puțin materialiste.

Fondatorii religiilor timpurii - cunoscute sub denumirea de "școlile mistice ale cultului fertilității" înțelegeau rolul sexualității ca parte a progresului spiritual și de aceea învățăturile și ritualurile lor au avut o influență atât de mare asupra practicanților.

Se poate observa în prezent la foarte mulți învățători spirituali, fie că sunt creștini, evrei sau hinduși, faptul că ei nu integrează energia sexuală în ritualurile religioase, nefiind astfel conștienți de puterea spirituală care s-ar putea obţine prin reorientarea acesteia în sens divin.

Ritualurile circumciziei şi sărbătorile primăverii consacrate fertilităţii sunt reminiscenţe ale unui timp în care căile secrete ale misterului sexualităţii făceau corp comun în mod natural cu religia. Ultima şansă a omului modern este să realizeze superficialitatea şi micimea vieţii spirituale pe care o duce şi să-şi deschidă mintea şi inima experienţei extatice a inefabilului mister care sălăşluieşte chiar în el însuşi sub forma esenţei pure şi nepieritoare care este sinele său divin. Ajuns la acest nivel i se vor revela totodată şi marile mistere ale creaţiei şi va descoperi atunci semnificaţia profundă a ritualurilor şi simbolurilor vechilor religii şi şcoli spirituale.

Ridicarea nivelului conştiinţei fiinţelor umane care să permită înţelegerea şi realizarea sacralităţii energiei sexuale ar duce chiar la creşterea rolului religiei în societate şi la îmbunătăţirea relaţiilor între oameni.

Aspiraţia spre armonia universală trebuie să fie însoţită de cunoaşterea de sine care începe să apară odată cu controlul energiei creatoare a fiinţei. La nivelul cel mai profund spiritual, fiecare fiinţă umană este perfectă, dar acest aspect este foarte rar conştientizat şi trăit plenar. Perfecţiunea trăită conştient conduce mereu către iubire, armonie şi sacralitate. În acest sens putem afirma că sacralitatea fiinţei umane se constituie ca o încununare fascinantă a creaţiei. Timpul copilăriei nu ne poate oferi descoperirea bogăţiei fiinţei aşa cum ne poate permite maturitatea fiinţei noastre. Acesta este momentul în care bărbatul, realizând controlul perfect al energiilor sale pe toate nivelurile fiinţei va putea să trăiască pacea şi fericirea extatică a spiritului său liber.

Ideea transmutării şi sublimării energiei sexuale în scopuri spirituale este foarte bine cunoscută tradiţiilor ezoterice ale lumii, cu toate că, în general, ea a fost păstrată secretă. Iar în cazurile în care în Egipt, India, Tibet sau Europa informaţia a fost revelată publicului, ea a fost în general prezentată la un nivel abstract, mai mult teoretic. O metodă practică pentru reorientarea energiei sexuale în vederea elevării fiinţei nu a prea fost făcută publică. În această lucrare vom oferi câteva direcţii practice de acţiune în vederea alchimizării energiilor lăuntrice şi orientării lor în planul spiritual al fiinţei.

Putem face o cercetare sumară asupra acestui subiect amintind în primul rând de Theophrastus Bombastus, Paracelsus, faimosul medic, fizician şi alchimist al secolului al XVI-lea. Credibilitatea lui ca medic este incontestabilă; cu mai bine de 400 de ani în urmă el descoperea tratamentul sifilisului.

El a ajuns la aceleaşi concluzii ca şi maeştrii orientali taoişti în privinţa a ceea ce se poate denumi alchimia sexuală, o operaţie magică de transformare a energiei sexuale, care respectă legile divine.

Paracelsus a cunoscut energia focului seminal la fel de firesc cum o persoană obişnuită experimentează arderea mâinii când atinge din greşeală un cuptor încins. În ceea ce priveşte elementele constitutive ale substanței vitale, el scria: "Toate organele ființei umane şi toată activitatea şi funcționalitatea lor contribuie în mod egal la formarea fluidelor sexuale. Putem spune că sămânța este esența corpului uman, conținând toate organele într-o formă ideală". Această caracterizare este uimitor de asemănătoare cu descrierea maeştrilor Tao a esenței sexuale "ching chi".

Controlul energiilor sexuale presupune însă şi echilibrul energiilor subtile ale fiecărui organ ca parte a unui singur tot.

Paracelsus făcea distincția între fluidul spermatic şi "aura seminalis", care este energia sa aurică. În zilele noastre, oamenii de ştiință numesc aură, câmpul energetic biofizic care se află în imediata vecinătate şi impregnează corpul fizic. Paracelsus susținea că energia vitală poate rezulta din fluidul sexual fizic. "Aceasta poate avea loc atât printr-un proces specific de combustie (transmutație biologică) internă, cât şi datorită unei forțe interioare, care apare în timpul amplificării virilității în bărbat datorită jocului şi a trăirilor amoroase determinate de unirea cu energia specifică feminină. Acest proces poate fi asemănat cu aprinderea unui vreasc în momentul în care asupra lui sunt concentrate razele soarelui".

Această aproximare energetistă a procesului fuziunii amoroase poate fi tradusă într-un limbaj mai accesibil astfel: contactul cu o femeie atrăgătoare poate stimula producerea unei extraordinar de mari energii, dacă nu se pierde controlul asupra potențialului sexual. Alchimiştii taoişti practicau, cu mii de ani înainte de Paracelsus, metode ezoterice care le permiteau reținerea acestei energii pentru transformarea ei în forme superioare, rafinate de energie dătătoare de armonie şi fericire.

Vom găsi aceleaşi principii şi la cea mai înaltă autoritate britanică în domeniul practicii tantrice indiene: Sir John Woodruff. În lucrarea sa de referință: "The Serpent Power", Sir John nota, pentru cei ce erau apți să înțeleagă: "forța celui de jos (a centrului sexual), dacă este condusă spre înălțimi, determină o creştere calitativă extraordinară la nivel mental şi spiritual". În acelaşi timp făcea următoarele precizări: "mintea, respirația şi funcțiile sexuale sunt intercorelate şi cea mai înaltă realizare pentru un yoghin este procesul de elevare a ființei cu ajutorul energiei sexuale."

O mare autoritate spirituală a acestui secol în ceea ce priveşte descifrarea modului de stimulare şi de transformare a energiei sexuale a fost marele inițiat rus Gurdjieff. În viziunea acestuia, există ființe care ştiu că: "prin partea cea mai subtilă din spermă este posibilă deschiderea ființei umane spre cunoaşterea de sine". El adaugă că: "această depăşire a limitelor de cunoaştere obişnuită are un caracter transcendent prin prisma renunțării la pierderea substanței care este creată în trupul bărbatului şi care în mod obişnuit este denumită spermă".

Gurdjieff menționa că această perfecționare nu poate fi angrenată numai prin simpla dorință de reținere a sămânței, ci este nevoie de o tehnică specială care să urce această energie de la nivelul la care ea ar putea să mai fie pierdută, până la nivelul cel mai înalt, SAHASRARA[1], unde totul este numai transcendență, luciditate, cunoaştere pură către Divin. Aceste puncte de vedere coincid de asemenea cu învățăturile lui Paracelsus şi ale maeştrilor inițiați din Orient.

Fără nici o excepție, autoritățile în ştiințele oculte sunt de acord că această substanță seminală nu trebuie să fie risipită, ci transformată în forme superioare de energie pentru a atinge o înaltă desăvârşire spirituală.

Renumitul magician Keneth Grant scria: "Conform învățăturilor tantrice funcția sămânței este întreținerea corpului energetic (corpul astral). Fluidul astral acumulat în testicule este ofranda către înfometatul şarpe divin (Kundalini[2]), care-l transformă într-o ploaie de lumină spre împlinirea sufletului".

Toți marii maeştri sunt de acord cu necesitatea transmutării şi sublimării fluidului seminal printr-un proces de alchimie, proces înlesnit de energia Kundalini. Primul pas pe calea eliberării acestei uriaşe potențialități este conservarea energiei sexuale în timpul actului amoros.

Maestrul spiritual american Da Free John subliniază în acelaşi mod necesitatea conservării energiei seminale: "Trebuie să găsim o cale care să cuprindă bucuria jocului erotic în care viața să nu fie pierdută prin descărcare. Vom descoperi astfel fericirea şi libertatea iubirii în viața noastră de zi cu zi".

Prin "pierderea vieții" Da Free John se referă la ejaculare. În viziunea sa, evoluția umană poate fi realizată cu uşurință printr-o mai bună utilizare a energiei sexuale în scopul descoperirii adevăratei iubiri, renunțând în mod definitiv la ejaculare. El subliniază importanța iubirii ca factor determinant al transmutării spontane a sămânței (spermei) în vederea obținerii celor mai înalte trăiri spirituale. Astfel, punctul lui de vedere coincide cu cel al alchimiştilor, yoghinilor, magicienilor şi misticilor.

O perspectivă inedită asupra modului de abordare a vitalității conținută de sămânță ne este oferită de eminentul kabalist şi poet, Carlos Suares.

Tradiția ezoterică îşi are originea în vechiul Egipt. Carlos Suares subliniază identitatea dorinței reținerii sămânței cu cea a găsirii Adevărului. "... Bărbatul, în concordanță cu natura sa interioară, trebuie să lupte cu mişcarea centrifugă sexuală şi să o învingă pentru a nu fi absorbit de stările abisale necontrolabile feminine. În loc de a fi depăşită de stări, mintea sa veghează".

---

[1] În tradiția yoghină, Sahasrara reprezintă centrul subtil energetic cel mai înalt al ființei. El se află localizat în zona creştetului şi reprezintă polul spiritual suprem al ființei umane. (vezi partea a IV-a a lucrării, cap. Cunoaşterea de sine)

[2] Kundalini este denumirea dată energiei fundamentale a vieții în Orient. Ea este reprezentată sub forma unui şarpe încolăcit de trei ori şi jumătate, a cărui gigantică forță latentă dormitează la baza coloanei vertebrale a fiecărei ființe umane. Trezirea şi ascensionarea acestei energii face posibilă manifestarea unor puteri mentale şi spirituale deosebite, precum şi a unor capacități paranormale.

În acest mod Carlos Suares face aluzie la rolul negativ jucat de acele femei care în mod inconştient doresc ejacularea bărbatului. Ele profită foarte puţin de pe urma vlăguirii bărbatului, întrucât în cele mai multe cazuri nu au îndemânarea, dată de antrenamentele yoghine, pentru a absorbi sămânţa şi a o transforma în energie. Ele nu pot reprezenta, pentru bărbatul care în mod constant le dăruie sămânţa, decât poarta infernului, fiind nesemnificativă încercarea lor de a compensa pierderea vieţii cu energia lor intimă. Totodată, el arată că bărbatul trebuie să învingă starea sa de receptivitate pasivă când este absorbit de aceste stări abisale folosind principiul superior al minţii focalizate.

Acest capitol mai poate fi mult extins astfel încât să devină o adevărată scriere iniţiatică. Sunt foarte multe lucrări ale Marilor Maeştri iniţiaţi care descriu puterea sămânţei transmutată în energie. Moise când rătăcea prin deşert a experimentat "focul divin al puterii creatoare". În acelaşi timp, conform Bibliei, el a fost iniţiat de Egipteni în descifrarea misterelor şi referirea anterioară poate fi înţeleasă ca transmutarea şi sublimarea spre centrii superiori ai fiinţei a energiei sexuale.

Taoism şi tantra

Principiile tantrismului indian şi tibetan au atras atenţia occidentalilor în ultimii ani, mai ales acelora care erau interesaţi de integrarea impulsului sexual în creşterea lor spirituală. Principiile care stau la baza practicilor tantrice sunt aproape identice cu cele taoiste. Amândouă caută să realizeze transcenderea dualităţilor opuse ale vieţii simbolizate de bărbat şi de femeie şi amândouă acceptă orice experienţă a vieţii ca punct de plecare pentru creşterea spirituală şi de deschidere spre căutarea Adevărului.

La ora actuală chiar şi în India se evită să se vorbească despre Tantra Yoga. Aceasta, deoarece celor ignoranţi cuvântul "tantra" evocă o mulţime de idei false şi imaginaţii aberante.

TANTRA în limba sanscrită înseamnă "urzeală, textură" a universului. Mircea Eliade alege dintre multiplele înţelesuri ale acestui cuvânt pe cel de "desfăşurare, succesiune, proces continuu". Astfel, într-o traducere liberă, tantra ar însemna ceea ce extinde cunoaşterea, ceea ce poate conduce la dilatarea conştiinţei individuale spre sferele superioare ale Macrocosmosului, înţelegând prin acest ultim termen Creaţia infinită, cu multitudinea planurilor şi subplanurilor în manifestare, cu infinitele ei benzi de energie modulată. Acest proces se realizează prin modalităţi tehnice, într-o manieră specifică şi are la bază o serie întreagă de omologări şi corelaţii între microcosmosul lăuntric al fiinţei umane şi marele univers. "Într-un timp relativ scurt, filozofia, mistica, ritualul, morala, iconografia, chiar şi literatura sunt influenţate de tantrism. Este o mişcare panindiană, deoarece este asimilată de marile religii ale Indiei..."(Mircea Eliade: Yoga - Nemurire şi eliberare). Tantrismul a devenit astfel, începând cu secolul al IV-lea al erei noastre, o grandioasă mişcare filozofică şi religioasă.

În cosmologia tantrică, întregul univers este perceput ca fiind creat, pătruns şi susţinut de către două forţe complementare care se află încontinuu într-o uniune perfectă şi de nedespărţit. Aceste forţe sau aspecte universale sunt numite SHIVA şi SHAKTI. Tradiţia le-a personificat sub forma cuplului divin arhetipal SHIVA - reprezentând aspectul masculin suprem creator, şi SHAKTI - care reprezintă principiul feminin al energiei imanente oricărui act creator.

O caracteristică esenţială a tantrismului este şi prezenţa pe toate nivelurile a unui simbolism sexual. Unirea transfiguratoare a doi iubiţi reprezintă din acest punct de vedere, la nivel uman, refacerea cuplului arhetipal şi a unităţii polare a întregului Univers. Această cosmizare a celor doi iubiţi era şi este posibilă prin autotransfigurarea şi transfigurarea simultană din timpul fuziunii amoroase (maithuna), conform unui ritual ceremonial. "Celelalte raporturi sexuale (cum s-ar spune altele decât uniunea transfiguratoare - n.n.), nu reprezintă decât vulgare raporturi carnale cu femei... " (Kularnava Tantra).

Astfel, actul sexual controlat nu este sacralizat decât dacă este realizat ca un act transfigurator hieratic şi cosmic, altfel adeptul recade sub jugul care apasă asupra întregii umanităţi comune - al animalităţii dezlănţuite, al timpului şi al morţii.

Femeia cu care se va realiza transfigurarea amoroasă nu trebuie să fie privită drept o creatură vulgară şi limitată, ci va fi privită drept o fiinţă sacră şi fascinantă, care va aduce mijlocul eficace de a intra în comunicare inefabilă cu Divinul. Mircea Eliade spunea: "Chemarea spirituală sublimă în faţa misterului naşterii şi al femeii, a enigmaticei puteri a fecundităţii şi, de asemenea, recunoaşterea a tot ceea ce este îndepărtat, transcendent, invulnerabil în femeie; toate acestea simbolizează ireductibilitatea sacrului şi a Divinului, fiind esenţa insesizabilă a Realităţii Ultime. Femeia încarnează în acelaşi timp pentru bărbatul care o adoră, misterul creaţiei şi misterul fiinţei, a tot ceea ce este şi devine, moare şi renaşte întru-un mod incomprehensibil. Dacă în faţa femeii goale nu descoperim în fiinţa noastră, graţie transfigurării, cea mai profundă emoţie, uluitoare pe care o simţim în faţa revelaţiei misterului cosmic - nu există iubire sublimă, şi acesta nu este decât un act profan."

Pentru maeştrii tantrici, cuplul care ajunge să stăpânească efectiv diferitele faze ale sexualităţii, care corespund unor nivele din ce în ce mai elevate ale fiinţei, eliberându-se de orice ataşament personal, atinge stadiul fiziologic care deschide poarta către regenerare vitală (reîntinerire) şi nemurire spirituală prin dobândirea unor puteri pshice paranormale. Totdeauna însă iubita aleasă, cu care se va realiza acest procedeu excepţional, nu trebuie să fie considerată o femeie obişnuită, ci va fi cât mai mult transfigurată şi adorată frenetic în sublimul său rol de femeie extraordinară sau Shakti, în caz contrar nefiind posibilă cosmizarea actului amoros. Adesea, tocmai de aceea, ea este considerată drept o fascinantă încarnare a Eternului Feminin. Aici, avem, fără îndoială, una dintre cheile secrete esenţiale ale metodologiei tantrice, de îndeplinirea căreia depinde foarte mult succesul în această știință extraordinară a desăvârşirii prin arta amorului transfigurator extatic. În mod semnificativ, chiar se afirmă că: "Prin Tantra, dragostea învinge orice, afară de vulgaritate." Faza cea mai înaltă în Tantra este faimosul stadiu al Trăznetului (Vajra) despre care vorbesc textele secrete orientale. Odată atinsă această culme superioară, cuplul respectiv poate transmuta total şi sublima perfect potenţialul sexual propriu utilizând în mod paranormal, sau cu alte cuvinte extra-fizic, energia sa sexuală rafinată şi amplificată la maxim. Fiecare din cei doi iubiţi sau amândoi la unison pot acum provoca cu uşurinţă fenomene cu totul extraordinare cum ar fi: realizarea unei empatii perfecte, fenomene de poltergeist - sau deplasarea obiectelor la distanţă, clarviziune, transferul conştiinţei în trecut, prezent sau viitor, voinţă irezistibilă, proiecţie astrală în lumile paralele, controlul forţelor ascunse ale Naturii, reîntinerire şi menţinerea nealterată a tinereţii.

Pe de altă parte, în China antică, cu 500 ani î.Hr. înţelepţii taoişti formulau practic un ansamblu de metode de control asupra energiilor lăuntrice menite să permită atingerea celor mai înalte piscuri ale desăvârşirii umane. Înţelepciunea sexuală a tradiţiei taoiste a fost şi este sursa de inspiraţie a multor tehnici de armonizare a vieţii sexuale în cuplu, precum şi pentru menţinerea nealterată a sănătăţii fizice, mentale şi spirituale a adepţilor acestei căi. Unul dintre cei mai inspiraţi continuatori ai acestei linii este şi maestrul contemporan Mantak Chia care prin lucrările sale oferă o viziune profund spirituală asupra sexualităţii. "Secretele taoiste ale iubirii", "Cultivarea energiei sexuale masculine", "Cultivarea energiei sexuale feminine", "Orgasmul multiplu masculin", "Orgasmul multiplu în cuplu" sunt câteva dintre lucrările sale cele mai importante.

Keith Dówman, un discipol al Budismului Tantric Tibetan spunea: "Scuturaţi yoga tantrică de terminologia simbolistică şi veţi avea o simplă tehnică de meditaţie; stimulaţi dorinţa sexuală şi folosiţi-o ca obiect al meditaţiei voastre şi veţi cunoaşte conştiinţa Vacuităţii şi a Plăcerii pure". Acelaşi lucru l-ar putea spune şi un practicant Tao, însă cu alte cuvinte: "În fiecare moment al existenţei, goliciunea Yin-ului primeşte fermitatea Yang-ului. Aceasta este eterna „căsătorie" şi uniune a bărbatului cu femeia, a spiritului cu materia, a Cerului cu Pământul."

Căile sexuale tantrice şi taoiste diferă doar prin limbajul folosit, amândouă urmărind elaborarea unor metode specifice necesare în obţinerea controlului sexualităţii, nu ca pe ceva fortuit, ci necesar atingerii celei mai înalte iluminări spirituale posibile în corpul fizic.

Dowman descrie importanţa energiei sexuale pentru parcurgerea drumului tantric astfel: "Rafinarea energiei sexuale prin sublimarea în inimă (Anahata Chakra - n.n.) permite cucerirea spiritualităţii... Pierderea ei, prin orice metode, duce la micşorarea duratei vieţii, la vlăguire."

În Kundalini Yoga pierderea sămânţei echivalează cu uciderea lui Buddha... „Prin pierderea sămânţei însuşi procesul iluminării este temporar pierdut".

Acest acord perfect cu punctele de vedere taoiste în ceea ce priveşte reţinerea sămânţei, necesitatea transmutării şi sublimării ei spre centrii superiori este uimitor; singura diferenţă este că practicanţii taoişti nu personifică energiile subtile într-un panteon de fiinţe divine ca în tantrism.

Poate cel mai important lucru în ceea ce priveşte învăţăturile orientale îl reprezintă faptul că acestea nu au fost îngropate în ritualuri sau pierdute în timpul schimbării doctrinelor sau religiilor. Ele au fost ţinute în secret şi transmise oral timp de mii de ani şi când în final au fost scrise, începând cu sec. al II-lea d. Ch., ele au fost exprimate într-o cifrare poetică pentru a-i împiedica pe neiniţiaţi sau pe cei nevirtuoşi să cunoască practicile meditative. Foarte multe dintre aceste învăţături ezoterice au fost păstrate şi dezvoltate de acupuncturiştii taoişti şi de formele de medicină tradiţională indiană, şi dezvoltate prin prisma aplicării lor în domeniul vindecării fiinţelor umane.

Practicile acestea sunt foarte uşor de înţeles, deoarece vechii maeştri orientali utilizau elementele naturale ale universului ca surse de iluminare. Perfecţionând arta contemplaţiei şi a meditaţiei au ajuns să pătrundă marile mistere ale vieţii şi ale morţii. Foarte buni observatori ai naturii, ei urmăreau viaţa şi moartea plantelor şi animalelor, modul în care vremea afecta metabolismul lor şi modul în care energiile lor subtile variau în timpul sezoanelor; cercetau mişcarea astrelor cereşti şi fazele lunii. Înţelepţii au observat echilibrul forţelor din natură şi au găsit că aceeaşi armonie se află şi în ei înşişi. Viaţa întotdeauna se va revela ca fiind pură, simplă şi frumoasă dacă o vom trăi respectându-i legile.

Oricine are cunoştinţă de calităţile pământului, apei, focului, aerului şi eterului - elementele subtile primare ale Universului - şi a experimentat cele patru anotimpuri ale anului poate înţelege învăţăturile orientale. De exemplu, pentru a păstra echilibrul în timpul actului sexual trebuie conştientizat faptul că femeia rezonează cu energia subtilă a apei şi că are puterea de a domina bărbatul care rezonează cu energia subtilă a focului. La nivelul cel mai profund spiritual, se poate descoperi că bărbatul poate obţine un echilibru intern perfect prin armonizarea „focului" său (reprezentat de minte) cu propria sa „apă" (reprezentat de fluidul spermatic).

Aceste simboluri ale focului şi ale apei, adesea reprezentate de Yang şi Yin, sunt simplu de identificat şi este uşor de operat cu ele, odată ce au fost primite detaliile specifice modului în care trebuie să se acţioneze pentru a se păstra sămânţa, pentru a se ascensiona energia sexuală în canalele psihice şi pentru a o putea polariza cu energia specifică a femeii. Bineînţeles, experienţa celor mai subtile niveluri ale energiei necesită un antrenament adecvat care pune accentul pe obţinerea unei profunde purificări fizice, psihice şi mentale. Aceste metode sunt oferite în următoarele capitole ale cărţii.

PARTEA A II-A

O nouă (veche) perspectivă a sexualităţii masculine

Spiritualizarea sexualităţii

Importanţa iubirii, a sexualităţii, este evidentă pentru majoritatea oamenilor. Toate fiinţele umane superioare au înţeles iubirea (şi mai ales amorul transfigurator cu controlul energiei sexuale) ca fiind o necesitate şi o cale de elevare şi de evoluţie spirituală ce ne ajută imens să ne apropiem de Dumnezeu, să cunoaştem Adevărul Ultim, să devenim înţelepţi.

Marele nostru romancier Liviu Rebreanu scria: "Instinctul iubirii este reminiscenţa originii divine. Prin iubire, numai, se poate uni sufletul bărbatului cu sufletul femeii pentru a deveni parte din lumea spirituală. Iubirea aceasta este rodul divin al sufletului omenesc. DUMNEZEU sub chipul iubirii trăieşte în om. Iubirea şi DUMNEZEU, conştient sau inconştient, trebuie să alcătuiască suprema preocupare a sufletului omenesc. Fără ele omul nici nu ar putea exista!"

Din nefericire însă, la ora actuală oamenii nu privesc iubirea şi sexualitatea din acest punct de vedere şi nu ştiu cum să folosească energia vitală sexuală pentru a-şi dinamiza şi amplifica planul afectiv, pentru a-şi amplifica inteligenţa, luciditatea şi pentru a dobândi înţelepciunea şi armonia propriei existenţe.

Mai mult chiar, în momentul de faţă, oamenii (datorită modului greşit, pervers, în care abordează sexualitatea) suportă grave consecinţe: frigiditate (peste 60% dintre femei), impotenţă, homosexualitate, prostituţie, perturbări psihice generate de insatisfacţie în plan social etc.

Orice fiinţă umană ar trebui să conştientizeze aceste aspecte şi să se întrebe ce este de făcut în această situaţie. O soluţie a acestor probleme cu care se confruntă la ora actuală Occidentul, o oferă Orientul. În Orient, sexualitatea este privită dintr-un punct de vedere diferit. Aici s-au elaborat sisteme filosofice şi de evoluţie spirituală a omului, foarte eficiente şi extrem de necesare omului zilelor noastre.

Orientalii fac din iubire, din sexualitate, o artă. Spre deosebire de occidentali, orientalii fac din amor o cale de evoluţie spirituală. Amorul este privit ca un act complex, de unire a două principii fundamentale, Yin (feminin) şi Yang (masculin), care pot fi întâlnite pretutindeni în natură. De fapt, din acest punct de vedere, putem considera că Universul este format din unirea acestor două principii fundamentale (Yin şi Yang). Înţelegând aceste aspecte şi ţinând cont de faptul că fiinţa umană este o copie în miniatură a Macrocosmosului, este normal să privim iubirea, actul amoros în special, dintr-un punct de vedere mult superior fiinţelor umane ignorante.

Prin amor omul nu trebuie să-şi satisfacă nişte instincte primare, ci trebuie să realizeze o fuziune cu polul opus, rezultatul fiind o echilibrare şi o armonizare fizică, psihică, mentală, dar nu printr-o satisfacere egoistă, ci printr-o integrare într-un plan superior.

Mircea Eliade a scris mult despre arta amorului oriental, în urma unei experienţe personale directe. Povestirea "Domnişoara Cristina" şi romanul "Maytreyi" dovedesc acest lucru cu prisosinţă. Iar în seria de articole "Asupra eroticii mistice indiene", el face dovada cunoaşterii precise a unor secrete iniţiatice fundamentale ale tradiţiei tantrice, formă de YOGA care permite atingerea desăvârşirii şi pe calea extazului amoros controlat.

Dar ce înseamnă de fapt a controla extazul amoros?

Înseamnă a realiza deplina separare a orgasmului de ejaculare, suspendându-se pe o durată nedeterminată ejacularea, indiferent de durata, intensitatea şi frecvenţa contactelor sexuale. Ejacularea este admisă numai atunci când cuplul urmăreşte scopuri procreative, aspirând la concepţia unui copil.

Pentru femei, controlul descărcării sau continenţa potenţialului sexual este foarte uşor de realizat şi implică în cazuri destul de rare un minim antrenament prealabil.

Pentru bărbat, controlul ejaculării şi suspendarea pe un interval de timp cât mai lung, de săptămâni, luni sau chiar ani de zile a acesteia implică o antrenare gradată, fiind considerat drept o veritabilă performanţă care asigură o regenerare lăuntrică uriaşă, o amplificare a vitalităţii, mărirea inteligenţei şi lucidităţii, accelerarea progresului spiritual în cadrul existenţei generatoare de fericire în cuplul amoros.

Aceasta implică o altă perspectivă asupra vieţii şi sexualităţii, fiind de fapt o invitaţie către descoperirea dimensiunii enigmatice, spirituale a erosului transfigurator (cu sublimarea energiei sexuale în forme superioare de energie, în plan afectiv, mental şi spiritual).

Din perspectiva continenţei deplin realizate în cuplu de către ambii iubiţi (ce presupune o separare completă a orgasmului de ejaculare şi o sublimare perfectă a energiei sexuale în forme superioare de energie), amorul este o dilatare generatoare de fericire continuă şi beatitudine în care se porneşte de la finit şi se ajunge la infinit. Un proverb al înţelepciunii orientale menţionează în această direcţie: "Atunci când graţie continenţei depline, iubirea este nesfârşită, imposibilul devine cu uşurinţă posibil."

Este evident pentru orice om inteligent şi cu bun simţ că pierderea lichidului spermatic (cu excepţia scopului procreativ) duce la vlăguire, diminuarea vitalităţii, la scăderea potenţialului afectiv, mental şi spiritual.

Reţinerea spermei, transmutarea ei în energie şi sublimarea acestei energii în forme superioare de energie în plan afectiv, mental şi spiritual în timpul interacţiunii sexuale conduce la amplificarea potenţialului vital, la amplificarea nebănuită a plăcerii amoroase în cuplu, la regenerare şi reîntinerire, la trezirea spontană a capacităţilor telepatice, la trăirea unui număr mare de orgasme fără a mai rezulta oboseală, somnolenţă, blazare sau repulsie faţă de celălalt sau faţă de sexualitate. La femei, atunci când este practicată continenţa sexuală, se constată o reducere proporţională a secreţiilor menstruale, dispariţia fenomenelor penibile secundare legate de ciclu, regenerare corporală, reîntinerire pe multiple planuri, o transformare armonioasă a corpului, şi feţei, amplificarea creativităţii, trezirea inteligenţei superioare, tonus vital mărit, echilibru psihic, anularea complexelor de inferioritate. Cuplurile care urmăresc să practice continenţa sexuală sunt confruntate cu mult mai puţine conflicte lăuntrice, rezistă mai bine în timp, sunt mult mai sudate şi mai armonioase decât cuplurile obişnuite.

Atât timp cât este practicată continenţa sexuală, fiinţa umană nu are de ce să se teamă de bătrâneţe prematură, de moarte sau de decrepitudine.

Adevăruri tulburătoare

Acei bărbaţi care, înţelegând greşit, însoţesc actul sexual de ejaculare, nu fac altceva decât să exploateze în mod vulgar organele sexuale. Prin ejaculare, o importantă energie vitală este pierdută lăsând în urmă o stare de epuizare şi numai atâta energie cât pentru a menţine metabolismul pe linia de plutire.

Înţelepţii consideră că o picătură de spermă este egală în putere vitală cu 40 de picături de sânge. În urma unei singure ejaculări, potenţialul energetic pierdut al bărbatului se reface numai în 7 zile. Sfinţii hinduşi consideră că Amrita, elixirul vieţii, poate fi asimilat şi cu o substanţă de reîntinerire ce poate fi produsă în timpul activităţii sexuale prelungite fără ejaculare. Producerea acestui elixir, pe care occidentalii îl numesc intensa secreţie hormonală, necesită cunoaşterea unor modalităţi sexuale care să prevină ejacularea şi astfel să permită fiinţei să trăiască stări din ce în ce mai elevate de conştiinţă şi chiar atingerea extazului cosmic.

Puterile paranormale, capacităţile vindecătoare, clarviziunea, telepatia pot să apară în fiinţă atunci când se reţine sperma şi puterea acesteia este redirecţionată spre centrii superiori de forţă. Mulţi înţelepţi şi iniţiaţi yoghini au susţinut că dacă se pot reţine fluidele seminale, corpul nu se mai descompune după moarte. Sfinţii creştini, budhişti, musulmani, yoghini sau taoişti au folosit puterea care sălăşluieşte în sămânţa vitală, ajungând chiar să facă miracole, în urma realizării transmutației biologice şi a sublimării energiei în formele cele mai înalte de manifestare.

Actul sexual este de asemenea un tămăduitor puternic, natural şi foarte plăcut deoarece implică o redistribuire a forței vitale umane care este cu mult mai eficientă decât orice leac tradițional sau medicament actual.

Aristocrația vechilor civilizații orientale, căutând cele mai profunde nivele ale realizării, a dobândit capacitatea de a transmuta şi sublima energia din fluidul seminal către centrii energetici superiori. Însă populația neinstruită, oamenii de rând, nu au avut, nici până în zilele noastre, o modalitate de a recicla în corp marea putere a vieții care rezidă în spermă şi în fluidul sexual feminin. Cei mai mulți oameni au găsit atracția sexului irezistibilă şi i-au cedat fără nici o ştiință sau control, inconştienți de consecințele risipei energetice asupra propriei sănătăți, asupra progresului spiritual, fără a şti dacă există cumva şi alte alternative.

Prin frecventele ejaculări vitalitatea bărbatului scade din ce în ce mai mult. Marele risipitor îşi pierde vigoarea, înfățişarea lui pierde din robustețe, arată mai bătrân decât este în realitate. La început, el nu resimte descărcarea energetică, dar după ani de exces capacitățile bărbatului vor începe să descrească alarmant. Când secrețiile hormonale ale glandelor sexuale sunt expulzate cu regularitate, corpul îşi slăbeşte propriile rădăcini vitale. De-a lungul unei perioade de timp durând între câteva luni şi câteva decenii, în funcție de înzestrarea fiecăruia, disponibilitățile creative şi sexuale sunt reduse la jumătate, iar capacitatea de a rezista la boală şi îmbătrânire este considerabil diminuată.

Pentru a-şi compensa puterile lipsă, disperatul risipitor al sămânței vitale încearcă să recurgă la plăcere prin injectare de hormoni, halucinogene, vitamine şi afrodiziace. Aceste substanțe administrate corpului în mod nesocotit pot determina doar ameliorări trecătoare. Atât timp cât irosirea acestei prodigioase energii continuă, declinul este inevitabil. Organele de digestie nu pot asimila suficientă energie nutritivă pentru a înlocui această irecuperabilă energie pierdută prin ejaculare.

Metodele orientale de antrenament sexual reciclează în corp hormoni, proteine, vitamine, enzime, substanțe minerale şi energii uriaşe. Când acestea sunt păstrate în corp şi transformate, omul se poate bucura de o minunată activitate sexuală, o sănătate îmbunătățită, un perfect echilibru lăuntric şi elevarea conştiinței. Surplusul de vitalitate poate fi canalizat pentru a consolida corpul fizic, pentru rafinarea mentală şi spirituală. Când cei doi iubiți sunt contopiți în îmbrățişarea amoroasă, energiile subtile Yin şi Yang sunt concentrate în vârtejurile energetice din regiunea sexuală şi apoi dirijate prin tehnici speciale către creier, unde pot rămâne un timp nedefinit, generând cele mai înalte stări de extaz.

De ce puterea spirituală a energiei sexuale a fost păstrată în secret?

Umanitatea ajunsă în mileniul III a devenit în cele din urmă conştientă de nevoia de a conserva resursele naturale pentru ca nu cumva dispariţia acestora să se repercuteze nefast asupra ei. Toţi sunt dornici să conserve resursele naturale, dar puţini aspiră la conservarea celei mai importante resurse dintre toate: propria energie vitală, creatoare şi generatoare de viaţă.

Folosirea atentă a energiei depozitate în sămânţa umană este programul energetic cel mai raţional, chiar dacă acest aspect al conservării este în întregime scăpat din vedere de oamenii de ştiinţă. Un motiv al acestei neglijenţe este doar ignoranţa generală asupra metodelor străvechi şi secrete folosite în trecut. Maeştrii orientali au dobândit cunoaşterea acestor metode de-a lungul secolelor de căutare şi experimentare asupra principiilor secrete care animă materia. Aceste metode sunt fructele meditaţiilor inspirate ale multor generaţii de înţelepţi, asociate cu numeroase observaţii asupra vieţii moderne.

Maeştrii orientali şi-au dezvăluit secretele numai celor mai pregătiţi discipoli, cei care şi-au probat devoţiunea faţă de idealurile spirituale prin ani de continuă dăruire sinceră. De ce maeştrii se simt atât de puternic obligaţi să ascundă cunoştinţele publicului larg?

Raţiunea acestui secret nu este uşor de înţeles de occidentalii de astăzi. Mijloacele de informare în masă întreţin o stare de spirit în care viaţa fiecăruia este treaba tuturor; cele mai intime detalii din viaţa sexuală privată sunt dezvăluite cu lăcomie. Reclamele îşi asigură clienţii astăzi că "Nimic nu se vinde dacă nu e sexy".

În multe ţări occidentale, această mentalitate a adus astăzi sexul în starea de bun comun, oricând la dispoziţie, creat să ofere plăcerea, peste tot, oricând şi la orice nivel. Sexul este astăzi, adesea, consumat şi azvârlit după aceea, cu atât mai mult cu cât partenerii îmbătrânesc sau devin incompatibili. Chiar şi femeile din haremurile împărăteşti chinezeşti o duceau mai bine având asigurată bunăstarea materială în schimbul favorurilor sexuale. Curtea favoriza poziţia bărbatului, dar cel puţin energia sexuală a femeii era respectată pentru beneficiile asupra sănătăţii şi onorată ca fiind necesară pentru dezvoltarea spirituală a bărbatului. Există mărturii istorice despre o curtezană, favorita împăratului, care i-a succedat la tron după moartea sa, în anii 690.

Bătrânii maeştri taoişti nu erau superstiţioşi. Ei au fost primii cercetători care, observând cu multă atenţie natura şi legile evoluţiei, au pus bazele temeinice necesare progresului uimitor al medicinii, chimiei, biologiei, navigaţiei şi altor multor domenii, care au fost redescoperite de oamenii de ştiinţă occidentali mult mai târziu.

Nici ei nu au dorit deţinerea exclusivă a cunoştinţelor lor. Au avut motive pentru a le proteja şi motivele au fost îndreptăţite. Erau păstrătorii unei doctrine predate de maeştrii lor şi se temeau de consecinţele întrebuinţării greşite a imensei forţe tăinuite în secretele lor. Ei au simţit obligaţia de a proteja oamenii de tendinţa de a deforma cea mai autentică învăţătură spirituală, de a o adapta după propriile instincte de rând, comune. În provinciile Chinei, mult mai puţin populate faţă de restul teritoriului, cineva care ar fi stăpânit aceste cunoştinţe ezoterice ar fi devenit cu uşurinţă căpetenie şi chiar împărat. Un războinic şi-ar fi putut folosi puterile psihice obţinute astfel pentru a-şi înfrânge cu uşurinţă adversarii.

Astfel, maeştrii orientali considerau a fi periculoasă răspândirea învăţăturilor spirituale peste tot, celor care nu aveau pregătirea lăuntrică necesară şi de aceea le-au dezvăluit numai înainte de a părăsi viaţa pământească şi atunci numai câtorva discipoli aleşi. Pentru a exista garanţia că învăţăturile nu erau folosite în interes propriu, maeştrii adesea transmiteau numai câte o parte a doctrinei fiecărui discipol. Numai dacă discipolii se strângeau împreună şi îşi împărtăşeau învăţăturile abia atunci puterile supreme ar fi putut fi descătuşate. Dacă unul singur nu ar fi participat cu învăţăturile sale atunci nu s-ar fi înţeles niciodată întreaga doctrină. De-a lungul multor generaţii, fragmente ale secretelor au fost dezvăluite. Urmărim şi noi să reunim în această lucrare mai multe părţi dispersate, într-un întreg omogen pe care îl dorim util tuturor acelora care aspiră sincer la iubire, cunoaştere, înălţare spre Dumnezeu, în beatitudine.

Cum acţionează energia sexuală în corpul uman?

Pentru taoişti energia sexuală se cheamă "CHING" sau "esenţă". Pentru yoghini, energia vitală se numeşte "PRANA". În forma fizică brută, naturală, este depozitată în corpul bărbatului în spermă, iar la femei în fluidele sexuale feminine. Această energie are capacitatea de a recrea întregul organism uman. Pentru bărbaţi puterea spermei este însăşi esenţa Yang sau a propriei energii bărbăteşti.

Când aveţi senzaţia de trezire sexuală are loc expansiunea esenţei CHING la un nivel neobişnuit de puternic. Întreaga existenţă devine brusc încărcată cu o nouă energie. Corpul freamătă de pasiune şi inima este transfigurată de dorinţă. Întreaga lume de senzaţii şi sentimente este în mod fascinant schimbată de la noapte la zi, în timp de câteva secunde. Aceasta se întâmplă oricărui bărbat atunci când simte atracţie faţă de o femeie, pentru că sutele de milioane de celule spermatice încep să vibreze şi să genereze un câmp mult amplificat de energie sexuală. Acelaşi lucru se întâmplă spontan primăvara. Când în copaci izvorăşte seva, ching-ul bărbătesc se acordează ciclului naturii începându-şi expansiunea la fel de puternic.

Diferența între foame și dorință sexuală

Care este diferența între hrană şi sex luate ca energii cu care corpurile noastre cer să fie hrănite? Este limpede că ele sunt interdependente, fiind controlate de acelaşi centru energetic (Swadisthana Chakra), şi de aceea cei care simt frustrare sexuală se orientează mai mult spre mâncare pentru a-şi afla acolo mulțumirea. Un dezechilibru al întregului şir al energiilor "ching" reprezintă o cauză majoră o obezității - când sunteți frustrați sexual mâncarea este cel mai la îndemână substituent.

Sexualitatea este considerată o ramură a medicinei tradiționale chinezeşti şi tratată ca atare. Un doctor taoist poate prescrie o cură de două săptămâni de terapie sexuală folosind anumite posturi erotice pentru vindecarea unor afecțiuni. Dragostea umană exprimată prin funcțiile sexualității a fost apreciată ca fiind cel mai eficient medicament ce poate fi administrat. Ea a fost şi continuă să fie un fel de balsam universal accesibil tuturor, ce a putut vindeca cele mai cumplite boli, deoarece întoarce către propriul organism (reciclează) curgerea energiei vitale, creatoare a ființei.

O relație între un bărbat şi o femeie eşuează mai devreme sau mai târziu, atunci când cei doi urmăresc doar propria lor satisfacție fără a urmări să transforme acele energii erotice în energii rafinate. Când dezechilibrul energetic devine destul de puternic se produce ruptura fără ca partenerii să înțeleagă cauza ei profundă şi nefiind capabili să găsească o altă cale eficientă de a corecta dezechilibrul. Lectura presei şi a materialelor pornografice şi masturbarea sunt alte exemple de cultivare negativă a energiei "ching" pentru că în acest mod se stimulează esența Yang în spermă, fără posibilitatea de a o echilibra ulterior, prin polarizare cu energia sexuală de esență Yin.

Prețioasa substanță (sperma) - cu extraordinara ei putere de a fertiliza un gamet feminin şi de a crea o altă viață - este păstrată în organele genitale masculine. Dumneavoastră puteți repune oricând în circulația interioară rezerva de energie sexuală, prin canalizarea (direcționarea) puterii sexuale stocate în organele genitale în planul în care doriți să vă manifestați plenar.

Dacă repuneți în circulația internă energia depozitată în spermă, corpul dumneavoastră trece automat la înlocuirea acesteia, astfel că puteți fi pregătit oricând pentru un nou joc de iubire. Chiar dacă nu aveți o iubită şi nici nu intenționați să .procreați, corpul produce spermă, transformând rezerva energetică sexuală în energie creatoare. Puteți, deci, să transformați, întotdeauna, această energie în forme superioare de energie (afectivă, mentală, spirituală, etc.). În fapt, energia ching este energia care vă hrăneşte zi şi noapte fără răgaz. Procesul de transformare se realizează conştient şi parțial inconştient. Putem, fiecare, să ajutăm sau să stânjenim procesul de transformare a energiei sexuale în forme mai rafinate de energie, bucurându-ne sau nu de stări de conştiință mai înalte, în funcție de cât de conştienți suntem de procesele noastre intime. Asemănător respirației, păstrăm constant în noi sursa energiei fără a fi cu adevărat conştienți de ea.

Freud a descoperit parțial acest adevăr, multe milenii după ce maeştrii taoişti conturaseră clar rolul sexului în determinarea destinului individual.

Freud nu a realizat însă că procesele mentale pe care le-a descoperit, fiind strâns legate de manifestarea sexuală, pot fi mult îmbunătățite prin cultivarea energiei sexuale sau a altor forme de energie din corpul uman. Când aceste energii sunt reechilibrate în mod adecvat prin actul dragostei şi prin meditație, mintea este purificată şi eliberată de vechile traume şi prejudecăți. După metoda taoistă, cultivarea acestei uriaşe energii este un instrument de autoterapie extrem de puternic şi eficient. El este atât de puternic încât poate fi stăpânit numai de către aceia care au realizat un nivel armonios de integrare fizică, mentală şi spirituală.

În medie, bărbații îşi consumă aproximativ 1/3 din viață pentru a produce sperma. Această energie poate şi trebuie să fie dirijată pentru sănătate şi evoluție spirituală.

Această libertate umană unică de a utiliza sperma (energia sexuală) proprie într-un mod atât de variat nu ne este dată fără prețul ei. Prețul îl reprezintă de fapt necesarul de energie pe care trebuie să-l consumăm (de la 25 la 40 de procente din energia pranică asimilată prin hrană, aer şi radiațiile solare) pentru a produce această energie sexuală. De ce corpul consumă atât de mult din valoroasele sale resurse pentru a produce bilioane de celule spermatice şi le coordonează cu un sistem hormonal atât de sofisticat? Numai pentru a concepe câțiva copii de-a lungul întregii vieți? Natura nu este atât de risipitoare. Enorma investiție a corpului nostru fizic în producerea acestei energii are rolul de a grăbi întreaga noastră evoluție.

Cea mai mare realizare a bărbatului constă în transformarea rezervei sale energetice sexuale în creativitate mărită şi energie psiho-spirituală, care să-i asigure o cât mai rapidă evoluție. Această cale trebuie să reprezinte totodată şi înțelegerea profundă a darurilor naturale cu care este înzestrat de la naştere fiecare om, pentru a evolua cât mai mult într-o singură existență.

În mod obişnuit, în actul sexual profan, eliberarea fluidului seminal însoțeşte actul sexual. Îndată ce fluidul seminal a fost pierdut, corpul se străduieşte să îl înlocuiască. În mod evident producerea acestei substanțe deosebit de nutritivă şi superpotențială psihic cere un suport enorm de materii brute. Glandele reproducătoare primesc aceste materii prime din circulația sanguină. La rândul său sângele colectează elementele necesare din fiecare parte a corpului, ficat, rinichi, splină, inclusiv din creier.

Fiecare organ plăteşte tribut greu glandelor producătoare de semințe sexuale. Pentru că o singură picătură de spermă conține o enormă energie sexuală, prin pierderea fluidului spermatic în mod repetat, se grăbeşte inevitabil declinul psihic şi procesul de îmbătrânire. Reținerea sămânței în interiorul corpului este primul pas către inversarea acestui ciclu în care bărbatul plăteşte un preț foarte ridicat şi inutil în schimbul satisfacerii sexuale.

Prin exersarea controlului asupra unor anumiți muşchi, tendoane şi țesuturi din partea inferioară a trunchiului şi prin dispersarea tensiunii genitale în întreg corpul, fluidul seminal poate fi reținut. În acelaşi timp vor putea fi resimțite senzații deosebit de plăcute, de o infinită varietate. Cu siguranță stările de bucurie determinate de acest mod de a iubi trebuie considerate ca fiind total diferite de obişnuitele plăceri fizice; intensitatea lor este atât de mare încât adeseori produc trezirea spirituală a celui care le trăieşte.

Un bărbat care stăpâneşte această metodă îşi va descoperi activitatea sexuală profund transformată şi va realiza cum în viaţa lui s-a produs o minunată schimbare. Cuplurile devin asemeni unui dinam, generator de uriaşe cantităţi de energie. Prin această metodă se poate face dragoste mult mai des decât înainte şi efectele produse la nivel psiho-mental de acest nou mod de a face dragoste vor determina uluitoare transformări în relaţia de cuplu cu ecouri profunde la nivel spiritual.

Metodele amorului oriental stimulează preţioasele secreţii hormonale şi nu le sărăcesc, aşa cum se întâmplă în mod obişnuit în cazul contextului sexual însoţit de ejaculare. Fiecare funcţie vitală este revigorată fiindcă nu se mai risipeşte energia vieţii prin intermediul organelor genitale. Adevărata realizare sexuală nu stă în senzaţia de izgonire a vieţii din noi, ci în sporirea conştientă a curenţilor energetici vitali. Corpul este şi mai mult dinamizat prin tehnica transmutării şi sublimării energiilor sexuale de la nivelul organelor genitale (centrul sexual) către etajele superioare ale fiinţei. Procesul energetic de amplificare a vitalităţii este întregit prin transferul energetic realizat cu iubita noastră, în relaxarea meditativă ce urmează amplificării acestei extraordinar de valoroase energii.

Această puternică descătuşare şi distribuire armonioasă a forţei vitale în fiinţă reprezintă încercarea fundamentală în dragostea umană. Să trezeşti energia dinamică din tine înseamnă să experimentezi forţa ascunsă în trunchiul evoluţiei biologice şi spirituale a omului, înseamnă să realizezi "trezirea energiei fundamentale psiho-spirituale Kundalini".

Extraordinara putere a elixirului sexual

Înţelepţii Orientului deţin din vremuri imemoriale căutata cale de mijloc prin care se împiedica pierderea fluidelor seminale. Fără îndoială, ei au realizat uriaşele implicaţii ale actului sexual; când este împlinit din dragoste şi este controlat, el poate determina trezirea puterilor latente ale minţii şi corpului.

Vârsta (ani)	Media ejaculărilor pe săptămână	Vârsta (ani)	Media ejaculărilor pe săptămână
15	3	36-40	2,5
16-20	3,5	41-45	2
21-25	4	46-50	2
26-30	3,5	50-55	1,5
31-35	3	56-60	1

Sistemele nervos şi endocrin sunt în mod deosebit influenţate benefic. Actul iubirii a fost recunoscut din totdeauna ca fiind benefic, dar maeştrii taoişti nu s-au oprit aici şi au descoperit în el principiile nemuririi. De-a lungul secolelor s-au emis diferite ipoteze în legătură cu elixirul secret al sexualităţii.

Se poate estima, cu oarecare aproximație, că bărbatul ejaculează în medie de 5000 de ori în viață, echivalentul a aproximativ 15 litri. Statistica furnizează următoarele detalii despre frecvența ejaculatorie normală a unui bărbat (în America).

Să luăm în calcul estimarea de 5000 de ejaculări pe viață făcută de Kinsey în anii '50.

Pentru a calcula fluxul de fluid seminal pierdut în mod normal:

5000 x 3 cm^3 (fluid) =15000 cm^3.

Aceasta înseamnă 15 litri fluid seminal. Sămânța risipită într-o ejaculare obişnuită are un volum de 2 până la 5 cm^3. Această cantitate conține între 200 şi 500 milioane celule spermatice individuale.

Corpul vostru conține energie atomică

Această concluzie este uimitoare: o singură ejaculare obişnuită răspândeşte între 2 milioane şi 500 de milioane de spermatozoizi. Distribuită la 250 milioane de ovule, o singură ejaculare ar genera, în măsura în care se poate imagina aşa ceva, populația actuală a Statelor Unite. Înmulțind mai departe cu 5000 de ejaculări obținem indicele numeric al puterii seminale. Un bărbat ejaculează o cantitate de substanță suficientă pentru a crea un trilion de vieți umane. În rezervorul scrotal al unui bărbat se află capacitatea de a produce mai mult de două sute de ori populația existentă pe planetă. În adevăratul sens, fiecare bărbat poate crea un acumulator de energie în propria ființă care ar fi mai puternic decât chiar bomba atomică. Dacă acest imens rezervor de energie psihică ar fi fost destinat dragostei şi armoniei, planeta noastră ar fi fost o planetă a fericirii continue.

Unii oameni de ştiință occidentali pot fi amuzați de ideea că sperma poate avea această putere imensă. Însă nici unul nu a putut nega potențialul vital existent în sperma unui singur bărbat. Păstrând această forță generatoare de viață în noi înşine, vom asimila energii uriaşe pe care le vom putea focaliza precis în sensul unei profunde transformări lăuntrice.

Efectele asimilării acestei energii pot fi diferite la fiecare individ. Nici un om sau rasă umană nu utilizează în aceeaşi direcție, acelaşi tip de energie. O categorie dezvoltă mai mult forța fizică, alta - rezistența la boală, o alta - puterile de clarviziune sau longevitate, iar o altă categorie de oameni foloseşte acest potențial uriaş pentru evoluție spirituală. Dar oricare ar fi direcția orientării energiilor lăuntrice produse în urma procesului de transmutare însoțită de sublimare a potențialului vital şi creator, bărbatul are capacitatea de a-şi îmbogăți substanțial viața activă prin adaptarea creativă la mediul în care trăieşte.

Mulți bărbați sunt încă limitați de instinctele lor biologice, însă atunci când ei vor trece pe un nivel evolutiv mai înalt libertatea totală a existenței lor spirituale va fi mai presus de influența instinctului biologic. Aceasta nu încalcă principiile fizicii, ci pretinde numai că suntem creați cu puterea inerentă de a ne cultiva energia la un nivel care să ne permită să ne stăpânim liberi corpurile fizice. Revelaţiile mentale ne-au permis să concepem arma nucleară şi să trimitem oameni pe Lună; atunci de ce să nu ne folosim mintea pentru a ne conduce şi controla perfect propriul corp care ne este cu mult mai aproape?

Explicaţiile ştiinţifice pălesc în faţa capacităţii de a crea 4 bilioane de exemplare umane unice, fiecare în parte, înzestrate cu inteligenţă creativă. Fizica teoretică modernă recunoaşte astăzi că este imposibil să analizezi actul extatic al creaţiei. Fizica cuantică a acceptat perspectiva că nu există particulă fizică la baza creării lumii. Există numai multiplele universuri ale spaţiului şi timpului, înlănţuite împreună în infinitele câmpuri energetice formatoare.

Energia sexuală este un câmp de forţe generat în interiorul corpului şi aflat într-o strânsă interacţiune cu marile câmpuri cosmice prin procese şi fenomene complexe de rezonanţă, interacţiuni pe care nici un cercetător ştiinţific nu le înţelege astăzi. Dar nu există nici un motiv să aştepţi 500 de ani pentru ca ştiinţa să vină cu explicaţii despre sexualitate, de vreme ce fiecare om poate experimenta manifestarea specifică a propriului câmp energetic sexual şi de aici să tragă propriile concluzii chiar în prezent. Maeştrii orientali au fost oameni de ştiinţă înzestraţi cu putere de introspecţie şi autoanaliză care s-au consacrat cunoaşterii evoluţiei umane prin metode spirituale. Fiecare generaţie a testat practicile care le-au fost transmise şi a urmărit să le îmbunătăţească. Metodele poate că au evoluat de-a lungul multor milenii, dar principiul a rămas acelaşi: puterea spermei este o forţă gigantică aflată într-un mod superior oricând la dispoziţia bărbaţilor şi aşteptând ca aceştia să o folosească. Esenţa subtilă a substanţei seminale este combustibilul necesar pentru expansiunea spiritului conştient în nemărginire şi reprezintă totodată mijlocul de amplificare a forţei iubirii şi realizării unei adevărate evoluţii spirituale în această viaţă.

Importanţa biologică a hormonilor sexuali pentru sănătate

Ştiinţa modernă a oferit posibilitatea de a studia funcţiile spermei în corpul uman până la cele mai uimitoare detalii. Fiecare dintre celulele spermatice conţine 23 de cromozomi, ioni, enzime şi alte particule esenţiale ale vieţii umane. Doar elementele ovulului şi mediul hrănitor al mamei mai sunt necesare pentru a lua naştere o fiinţă umană cu potenţial nelimitat. Sigur, deasupra acestui aport uman, există insuflarea vieţii de către Divin.

Veziculele seminale, două rezervoare de spermă aflate la baza vezicii urinare, sunt legate de canalul deferent. Ele produc un lichid gălbui care se amestecă cu sperma, îngroşând fluidul seminal. Secreţia acestuia conţine zahăr,-fructoză, care hrănesc celulele spermatice.

Prostata de asemenea contribuie la secreţia reproductivă. Ea înconjoară uretra (canalul principal) sau conducta care se află de-a lungul penisului, mai jos de vezica urinară. În timpul ejaculării, prostata aruncă înainte un fluid apos, transparent, care ajută la propulsarea spermei. Glandele lui Cowper situate lângă uretră produc câteva picături de secreție alcalină care au rolul de a neutraliza urmele acide rămase după eliminarea urinei.

Dr. Beyoihin, un remarcabil endocrinolog, a subliniat importanța funcțiilor hormonilor afirmând: "Hormonii sexuali sunt importanți pentru dezvoltarea noastră armonioasă. Când oamenii abuzează de funcțiile reproducătoare, secrețiile glandelor sexuale sunt pierdute, rezultând de aici slăbiciune mentală şi fizică, incapacitate de concentrare şi memorie slabă".

Sexualitatea poate ajuta la ameliorarea dezechilibrelor ființei; abordarea ei treptată tinde să elimine tulburările hormonale, să reducă colesterolul şi tensiunea sangvină. Activitatea sexuală determină modificări în compoziția chimică a corpului, motivul fiind că fiecare glandă din corp le influențează pe toate celelalte. Astfel, când hormonii sexuali sunt stimulați, ei determină la rândul lor stimularea hormonilor secretați de alte glande importante - suprarenalele, timusul, tiroida, glanda pituitară şi cea pineală. Când sunteți tineri aveți iluzia că vă puteți stimula glandele la infinit fără a pierde ceva în schimb. Sexul seamănă cu o sursă de fericire absolută şi fără sfârşit. Şi chiar aşa este, dacă vă veți strădui să reciclați hormonii sexuali în interiorul corpului, fără a-i mai risipi prin ejaculări repetate.

Aceşti hormoni au un rol mai important decât acela de a vă dărui senzația de satisfacție sexuală. Ei acoperă efectiv fiecare sferă din activitatea dumneavoastră, conturându-vă personalitatea. Studii ştiințifice moderne au revelat faptul că hormonii sexuali influențează structurarea celulară a creierului. Dacă sunteți bărbat, atunci creierul dumneavoastră poartă amprenta masculinității până la ultima celulă; aceasta justifică diferitele înclinații la bărbat şi la femeie.

Dr. Gunter Dorner, directorul Institutului de Endocrinologie Experimentală de la Universitatea Humbold, Germania, subliniază: "Hormonii sexuali nu numai că nu apar decât la vârsta pubertății, dar mai mult, ei nici nu rătăcesc fără țintă prin corp, ei ştiu foarte exact unde anume trebuie să meargă. Celulele, care au propria lor viață, propriul corp, au fost deja pregătite încă din faza embrionară să răspundă la activitatea hormonilor care acum sunt produşi. Acesta este adevărul corpului fizic, al organelor de reproducere, al inimii, plămânilor, ficatului şi rinichilor' şi de asemenea adevărul creierului. Țesuturile, circuitele neuronale şi chimia creierului au fost deja marcate din timpul vieții intrauterine de hormonii sexuali şi temelia a fost deja aşezată pentru şirul comportamentelor caracteristice organismului de femeie sau de bărbat în viața actuală!".

Aceste diferențe hormonale determină în bărbați şi femei multe din caracteristicile pe care chinezii le numesc Yang şi Yin (energia de tip masculin, emisiv, solar şi energia de tip feminin, receptiv, lunar).

Scopul integrării totale a energiei sexuale prin controlul perfect începe să aibă sens chiar şi la oamenii din Occident când legăturile între activitatea sexuală, echilibrul hormonal şi sănătatea fizică, psihică şi mentală sunt examinate global. Dovada că sănătatea este puternic influenţată de echilibrul hormonal a fost limpede expusă de ştiinţă şi chiar este în prezent un subiect de studiu de importanţă majoră pentru cercetătorii din domeniul oncologiei, în efortul lor de a înţelege în ce mod mintea şi sentimentele (emoţiile) ne influenţează sistemul imunitar. Înţelepţii Orientului afirmă că este inutil şi complicat să urmăreşti individual fiecare receptor de hormoni şi enzime ca să te lupţi cu sutele de tipuri diferite de cancere şi boli care apar atunci când sistemul imunitar dă greş. Ei susţin că factorul cheie este numai echilibrul - când energia masculină Yang şi cea feminină Yin sunt armonizate în corp, fiecare celulă va avea energie pentru o funcţionare perfectă, iar hormonii îşi îndeplinesc propria activitate, aceea de a facilita buna funcţionare a întregului corp. Acest echilibru între hormonii masculini şi feminini dă naştere unei fiinţe fericite care trăieşte armonios cu cei din jur. Practica specifică orientală de păstrare şi transformare a potenţialului sexual este menită să asigure echilibrul interior al sistemului energetic uman care devine astfel atât de puternic, încât nici o forţă exterioară nu îi poate distruge armonia lăuntrică. Înţelepţii orientali văd totul - hormonii, personalitatea, sexul, sănătatea şi deasupra tuturor destinul spiritual uman - aflate într-o strânsă legătură indestructibilă. Acesta este substratul divin care unifică toate lumile, sau răsăritul de soare cu explozia unei supernove de la o distanţă de mii de ani lumină. Principiul fundamental al manifestării energiilor în ambele cazuri este acelaşi.

Cea mai importantă conexiune în sistemul hormonal masculin este între testicule şi glanda pituitară, localizată în spatele frunţii, între sprâncene, influenţând la rândul ei activitatea centrului mental de comandă şi control Ajna Chakra. Aceste două glande lucrează împreună la transformarea energiilor sexuale, lucru pe care îl veţi conştientiza când veţi începe să folosiţi tehnicile de rafinare a energiilor sexuale. Testiculele şi glanda pituitară vor începe să vibreze la unison când energia sexuală este corect controlată şi este un semn că sistemul vostru glandular lucrează armonios tot timpul, nu numai în timpul activităţii sexuale. Glanda pituitară, la rândul ei, reglează şi activitatea altor glande. Când aceasta se află în deplină armonie, secretă un extraordinar de plăcut nectar - o substanţă hormonală rafinată, neidentificată încă de oamenii de ştiinţă - care se revarsă asupra centrilor nervoşi din creier şi creează starea de beatitudine descrisă de numeroşi mistici. Aceasta este doar o etapă a evoluţiei spirituale, care însă este puternic influenţată de echilibrul energiilor sexuale din corp.

Activitatea sexuală este benefică în orice sferă a sănătăţii. Astfel, practica sexuală este marele antidot natural împotriva stresului. În mod special, stresul emoţional provoacă un rău deosebit, asemenea unei răniri continue a fiecărei celule. Viața în mediul urban ne expune la o doză mărită din această puternică otravă. În mod direct, stresul este cauza afecțiunilor cardiovasculare ca arteroscleroza și hipertensiunea. Sexualitatea armonioasă reface echilibrul corpului prin activarea centrilor hormonali ai ființei.

Legăturile dintre hormoni, sexualitate și îmbătrânire nu au fost integral elucidate. Oricum, mulți cercetători din avangarda medicinii științifice intuiesc că hormonii reglează creșterea și dezvoltarea sexuală, și dețin un rol cheie în procesul de îmbătrânire. Aceștia sunt produși în glanda pituitară, în tiroidă și în gonade.

Testiculele au o funcție dublă: pe lângă aceea de producere a spermei ele produc hormonii masculini. Când nu se produce ejacularea, acești hormoni pătrund în circulația sanguină și sunt transportați în fiecare parte a corpului. Multe dovezi științifice subliniază legătura între activitatea sexuală armonioasă și întârzierea îmbătrânirii. Activitatea sexuală stimulează secreții hormonale de înaltă calitate. Prezența acestor hormoni în sânge vine să încetinească procesul uzurii structurilor fizice. Prin practicile amorului transfigurator cu continență producem o secreție hormonală neobișnuit de puternică deoarece ne focalizăm energia direct la nivelul glandelor endocrine determinându-le un nivel de lucru mult mai înalt. Pentru că energia hormonală circulă constant în interiorul corpului fără a mai fi pierdută se va remarca o acumulare progresivă de energie în timp.

Această circulație crescută a energiilor sexuale conduce în aceeași măsură la procesul de redistribuire a energiei în întreaga ființă. Când îmbătrânim și forța vitală este slăbită, cavitățile trupului cresc în mărime și sunt treptat încărcate cu grăsime sau diferite substanțe toxice care grăbesc uzura (îmbătrânirea). Metodele orientale canalizează energiile sexuale de la nivelul gonadelor către nivelele superioare și inundă coloana vertebrală și cavitatea craniană cu un aflux mărit de energie ching. Când acestea se încarcă, energia se revarsă în cutia toracică și cavitatea abdominală, generând o forță vitală întinerită.

Corpul devine cu adevărat invulnerabil la boală prin metoda cunoscută în practicile amorului oriental sub numele de “alchimie lăuntrică”. Acest proces de rafinare a “elixirului nemuririi” poate fi descris în termeni biologici ca fiind acumularea forței vitale fizice și întoarcerea ei către propria sursă. Secretul impregnării măduvei osoase cu energie este foarte bine cunoscut maeștrilor orientali. Ei știu că puterea musculară nu poate supraviețui procesului de îmbătrânire, dar oasele pot rezista chiar mii de ani. Această practică este legată de retenția energiei seminale.

Recente studii științifice au arătat importanța măduvei osoase în producerea leucocitelor, care au rol de protecție împotriva bolilor. Acești oameni de știință vor reuși probabil să înțeleagă și ei puternica interdependență între sănătatea sexuală, hormoni, măduva osoasă, prevenirea îmbătrânirii premature a corpului și rezistența la boală.

Moartea și sexul în natură

Natura își perpetuează speciile prin sex. În sământa masculină sunt concentrate elementele esențiale ale părinților. Tema sacrificiului părintesc pentru urmași (copii) se repetă în toate formele vieții.

Putem observa moartea în succesiunea generațiilor luând ca exemplu scurta existență a Fluturelui Imperial. Acest fluture călătorește pe distanțe foarte mari traversând țări în căutarea perechii sale: principiul faimos al luptei pentru viață se manifestă aici prin lupta de a crea viața. Cu toate că în căutarea femelei ei pot trăi trei zile, îndată ce se produce fertilizarea apare și moartea.

Plantele, de asemenea, se supun acelorași legi. După ce o plantă face semințe sau fructe, ea moare sau intră într-o perioadă de hibernare. Grădinarii știu că o plantă împiedicată să facă sământă trăiește mai mult decât surorile sale precoce. Cei mai înalți pomi fructiferi nu produc fructe până la cinci sau zece ani. În timpul acesta ei își dedică întreaga forță biologică creșterii și fortificării țesuturilor. Mai târziu, în cursul vieții, plantele își împart forța vitală între reproducere și menținerea țesuturilor. Când îmbătrânesc ele au nevoie de întreaga energie rămasă pentru a se menține în viață; atunci își retrag puterea din sfera reproducerii și nu mai produc fructe.

Anumite insecte de sex masculin își sporesc durata vieții prin simpla evitare a risipirii de sământă vitală. Se poate obiecta că viața unei insecte nu poate fi revelatoare pentru noi. Totuși, insectele excelează în inventivitate și eficacitate sexuală. Ele cuprind mai mult de jumătate din totalitatea ființelor din regnul animal existente pe pământ și depășesc cu mult fantezia erotică umană.

În toate formele de viață actul reproductiv epuizează energiile esențiale. Produsul concepției consumă rezervele corporale de hrană pentru a-și forma propria formă de viață. Organele vitale suferă cea mai puternică descărcare deoarece ele conțin cea mai mare cantitate de substanțe nutritive.

Natura autorizează sacrificiul îndreptățit pentru realizarea scopului său de multiplicare a vieții. Ea este preocupată să creeze atunci o nouă formă de a exista. Dar dintre toate creațiile din lumea fizică, numai omul are capacitatea de a se opune naturii-mamă.

Este adevărată posibilitatea de transformare a energiilor noastre sexuale primare, esențiale și instinctuale în ceva mai înalt (superior) care să ne facă într-adevăr umani și cu putere divină. Eșecul direcționării energiei către înalt atunci când nu urmărim actul procreării este eșecul propriului nostru potențial uman. Iată de ce sexul inconștient, însoțit de pierderea esenței vitale, este un fel de semi-moarte ce poate fi întâlnită atât la regnul animal, cât și la cel vegetal. Două sute până la cinci sute de milioane de celule spermatice mor numai la o singură ejaculare. Epuizarea energiilor subtile este mult mai mare decât aceste sugestii numerice uriașe.

Dacă această substanță seminală risipită ar fi îndreptată spre orice fel de renaștere a bărbatului sau femeii, căpătând viață nouă, această pierdere (sau moarte) ar fi în deplină armonie cu natura. Însă fără transformarea acestui proces în dragoste, copii sau o înaltă ascensiune de orice fel, acest act poate deveni un ucigaș al energiei vitale depozitată în sământă.

Înțelepții Orientului afirmă cu convingere că omul a greșit prin repetata slăbire a echilibrului psihic pentru că astfel a determinat irosirea energiei acumulate de-a lungul timpului. Legendele chinezești vorbesc despre o epocă de aur când oamenii trăiau în armonie cu natura și realizau transmutarea energiei seminale în mod firesc așa cum, de pildă, astăzi respirăm. Înțelesul adevărat al acestei legende este că omul este capabil de o existență mult superioară aceleia pe care o acceptăm astăzi. În acest sens, cultura orientală ne îndreaptă în cele din urmă spre regăsirea paradisului pierdut care încă există în fiecare bărbat sau femeie.

Arta taoistă a iubirii

Pentru a veni în ajutorul tuturor bărbaților care aspiră la împlinirea vieții și prin eros și sexualitate spiritualizată vom oferi în continuare câteva referințe cu privire la veritabila știință și totodată artă a iubirii.

Noțiunea de "artă taoistă a iubirii" abia a început să fie prezentată în detaliu și în mod precis cititorului român, prin lucrările de specialitate apărute în ultimii ani. La prima vedere, arta taoistă a iubirii pare a fi o metodă radical diferită de aproape toate concepțiile occidentale în materie de sexualitate și tehnică amoroasă. Tehnica și practica artei iubirii taoiste a format, de-a lungul secolelor, principiul fundamental al raporturilor sexuale în China și este semnificativ de constatat că, timp de mai bine de 2000 de ani, s-a practicat aici cu succes tehnica pe care azi o numim "coitus rezervatus", fără ca aceasta să aducă vreun prejudiciu sănătății oamenilor și calității urmașilor acestora.

Principiile esențiale ale acestei arte - controlul ejaculării, importanța orgasmului feminin controlat, înțelegerea faptului că orgasmul masculin și ejacularea nu sunt deloc același lucru - figurează astăzi în toate lucrările serioase ale sexologilor moderni.

Ce spun străvechile texte taoiste și ce spun sexologii moderni?

Motto: "În timp ce unii cad datorită pământului, alții se ridică tocmai cu ajutorul pământului".
KULARNAVA TANTRA

Preluând anumite informații din tradiția milenară a Orientului, sexologia modernă confirmă acum unele aspecte esențiale ce țin de sexualitatea ființei umane. Americanii și francezii au publicat două rapoarte intitulate, primul - RAPORTUL HITE, iar cel de al doilea - PROGRAMUL PLENITUDE. Ambele studii constată de la bun început că eroarea fundamentală pe care majoritatea oamenilor o comit datorită ignoranței și obișnuinței nefaste, este aceea de a crede în mod eronat că ORGASMUL ȘI EJACULAREA (PRECUM ȘI ANALOGUL EI FEMININ) AR FI

UNUL ŞI ACELAŞI LUCRU. Nimic mai fals! Pot fi trăite nenumărate stări de plăcere orgastică fără să survină totuşi simultan ejacularea (descărcarea). Tot pe aceeaşi linie, sexologia a mai făcut câţiva paşi în sensul unei mai bune armonizări în cuplu. Ţinându-se cont de factorii ce perturbă mai mult sau mai puţin conştient armonia unui cuplu şi anume, timpul mult prea scurt în care se derulează jocul amoros, medicii sexologi din Suedia au descris o modalitate mai specială de abordare numită KARESSA, ce viza ameliorarea stării de împlinire amoroasă în cuplu. Ei susţineau că prelungirea în timp a actului sexual duce la o fuziune şi maturizare emoţională a celor doi iubiţi incomparabil mai bună faţă de cazurile obişnuite. Ca modalitate practică, aceşti medici suedezi insistau asupra extinderii perioadelor de preludiu, în care femeia să fie mult mai pregătită şi mai trezită pentru jocul amoros propriu-zis (ludiu), care trebuie, la rândul său, să se deruleze pe intervale cât mai lungi de timp, întârziind momentul descărcării ejaculatorii la bărbat prin abordarea unor posturi statice (nemişcare) în momentele de culme a plăcerii.

Statisticile occidentale arată că durata medie de timp în care un bărbat atinge starea de descărcare orgastică este de aproximativ 5-10 minute şi că acest interval de timp s-a mai redus în ultimii ani din cauza stresului nervos, a alimentaţiei inadecvate, dar mai ales din cauza consumului de tutun, cafea, alcool, care diminuează mult virilitatea unui bărbat. În cazul femeii lucrurile stau altfel. Statisticile efectuate au pus în evidenţă faptul că perioada medie de timp de care are nevoie o femeie pentru a atinge starea de orgasm într-o fuziune amoroasă este de minim o jumătate de oră. Se observă uşor din aceste date că într-adevăr este dificil pentru o femeie să trăiască o stare profundă de satisfacţie şi împlinire amoroasă în cuplu dacă bărbatul nu este la înălţime. Acesta este motivul central al irascibilităţii şi nervozităţii multor femei, stare care se poate elimina numai prin modificarea opticii generale asupra sexualităţii. V-aţi gândit vreodată din ce cauză se arată în statisticile medicale de specialitate din occident că aproximativ 90% dintre femei nu ating niciodată starea de culme orgastică a plăcerii în sensul celor afirmate anterior?

Filosoful taoist WOU-HIEN afirma cu multă claritate:

“Masculinul aparţine lui Yang.
Particularitatea lui Yang este de a fi cu uşurinţă excitat,
Dar bate cu rapiditate în retragere, aproape fulgerător.
Femininul aparţine lui Yin.
Particularitatea lui Yin este de a fi lent, chiar greu de excitat,
Dar este, de asemenea, destul de greu de oprit după trezire.”

TAO reprezintă o înţelepciune care dăinuie de mii de ani. Ideea fundamentală a filozofiei taoiste este că energia atotpătrunzătoare şi elanul vital sunt sursa vieţii. În organizarea universală a lucrurilor şi fenomenelor, fiinţa umană este o creatură minusculă, aproape insignifiantă şi vulnerabilă, care nu poate spera la armonie sau o viaţă fericită dacă nu trăieşte în echilibru deplin cu această sursă subtilă macrocosmică, dublă, de Viaţă şi Putere. TAO este energia infinită a naturii. Cel care vrea să practice TAO trebuie să fie realmente destins, sau cu alte cuvinte deschis şi natural, pentru a putea intra în rezonanţă perfectă cu această energie infinită. Arta taoistă a iubirii a fost structurată pe scheletul acestei filosofii lipsite de artificii, plină de prudenţă, spirit de "economie", putere şi supleţe.

Străvechile texte taoiste recomandă întreruperile frecvente în timpul actului sexual, cu scopul de a prelungi indefinit durata contactului sexual, ceea ce permite femeii să ajungă să resimtă şi să controleze orgasmul, iar iubitului ei să înveţe să controleze, încetul cu încetul, ejacularea, ajungând chiar să o suprime complet. Concluzia cea mai uimitoare la care au ajuns sexologii moderni Masters şi Johnson este că bărbatul nu are nevoie să ejaculeze deloc atunci când face dragoste, cu excepţia momentului când doreşte să aibă copii. Acest lucru are o importanţă capitală, mai ales după vârsta de 50 de ani. În această direcţie, maeştrii taoişti afirmă: "Bărbatul trebuie să-şi cultive la perfecţiune arta de a-şi întârzia nedefinit ejacularea, până ce iubita sa a ajuns la un suficient de mare număr de orgasme. El nu trebuie să-şi lase deloc sământa (sperma) să se irosească prosteşte prin ejaculare."

Taoiştii ne învaţă că orgasmul masculin şi ejacularea nu sunt unul şi acelaşi lucru. Numai nefasta obişnuinţă şi ignoranţa ne fac să credem că ejacularea ar fi punctul culminant al plăcerii. După ejaculare, bărbatul e obosit, somnolent, ochii i se îngreunează, apare o senzaţie acută de sete, membrele îi sunt anchilozate. În timpul ejaculării el trăieşte o scurtă stare de fericire, după care urmează mai multe zile de blazare şi epuizare. Dacă, din contră, bărbatul reduce la minim sau controlează complet ejacularea, corpul său se va fortifica, mentalul îi va fi mult înviorat, auzul îi va fi mai fin şi văzul mai pătrunzător. Dacă el refuză senzaţia scurtă pe care o procură ejacularea, plăcerea şi dragostea lui pentru femeie cresc în mod constant. Este ca şi cum n-ar putea să o posede niciodată complet şi aceasta îi măreşte fericirea de a iubi. Oare nu este aceasta o infinită voluptate? Actul sexual fără ejaculare reprezintă destinderea intens euforică a unei tensiuni, dar această destindere, repetabilă la scurt timp după aceea şi nelimitată în timp, nu e explozivă, ca în cazul ejaculării. Aceasta este o plăcere care se împlineşte frenetic nu prin violenţă, ci printr-o stare de linişte profundă, printr-o uimitoare fuziune voluptoasă, senzuală şi prelungită la infinit, într-o euforie care este dincolo de trupuri şi sentimente. Este un sentiment de comuniune telepatică cu un Tot gigantic şi nu o senzaţie de vlăguire şi separare, ca în cazul ejaculării. Este un sentiment de strânsă comuniune cu Cosmosul şi de punere în comun pe multiple planuri cu fiinţa iubită şi nu un spasm individual egoist care-l exclude adesea pe celălalt.

Odată stăpân pe ejaculare, bărbatul nu numai că-şi păstrează esenţa vitală, dar el mai are şi alte avantaje de pe urma acestui lucru. În primul rând, el nu-şi va lăsa niciodată iubita nesatisfăcută, deoarece el va putea face dragoste ori de câte ori va fi incitat şi totodată va putea prelungi extraordinar de mult actul amoros, pentru a ajunge ca acesta să fie indefinit în timp. În al doilea rând, în acest fel, fiecare va putea beneficia din plin de esenţa celuilalt (bărbatul de esenţa Yin (-) a femeii, femeia de esenţa Yang (+) a bărbatului) şi prin urmare, amândoi vor putea experimenta o pace interioară nebănuită, plenară şi spiritualizantă, care nu va fi resimţită decât palid sau incomplet de celelalte cupluri, care fac dragoste în mod comun şi inferior (animalic), descărcându-şi repede potenţialul prin ejaculare şi pierderea controlului.

Odată ce sunteţi eliberat de tensiunile şi inhibiţiile sexuale şi emoţionale prin controlul perfect asupra energiilor sexuale vă veţi regăsi foarte schimbat în relaţiile cu o femeie.

Pentru mulţi bărbaţi, sexualitatea a rămas la un nivel infantil şi adesea ea nu este mai mult decât o prelungire a alimentaţiei; este o încercare de a lua dragoste din exteriorul lor şi o dorinţă de satisfacţie permanentă. De aici rezultă inevitabil atitudini ca invidia, gelozia, care fac ravagii în multe cupluri. Mulţi pierd ani de zile căutând dovezi de iubire, în acest fel spulberând orice şansă de a obţine ceea ce caută. Sexualitatea neintegrată spiritual este o goană constantă în afara sinelui în căutarea siguranţei de sine. Nesiguranţa poate genera sentimente negative cum ar fi gelozia sau vinovăţia de care adesea suntem inconştienţi.

Este uşor de observat de pildă că după un timp viaţa pentru multe cupluri devine plictisitoare, monotonă, nefericită. Unul din motive este acela că atunci când fac dragoste bărbaţii îşi pierd vitalitatea prin ejaculare, slăbindu-şi astfel energia specifică Yang. Natura este darnică şi generoasă, dar după ani de descărcare repetată a esenţei vitale se poate observa scăderea apetitului sexual. Dacă în cuplu nu se descoperă spontan modul de a transforma energia sexuală în dragoste pură, rafinată, relaţia este în pericol să devină o umbră a fostei iubiri.

Această energie care se poate transforma într-o adevărată bucurie este pierdută în mod repetat prin ejaculare. La un moment dat, un bărbat poate manifesta indiferenţă sau chiar aversiune faţă de o femeie atunci când realizează în subconştient că în timpul actului sexual pierde puternicele energii care l-ar fi putut face cu adevărat fericit. Atunci se poate produce o criză pentru că de-a lungul anilor de contacte sexuale şi descărcări vitale se stabileşte şi o legătură emoţională foarte puternică. O parte din energia sexuală s-a păstrat în dezvoltarea acestei legături şi el nu poate înţelege cum relaţia poate exista încă, iar el poate fi plictisit şi obosit.

Scăderea dorinţei sexuale între partenerii obişnuiţi este datorată în mare măsură scăderii energiilor polar opuse sau energiei sexuale. Puteţi creşte atracţia prin amplificarea energiei Yin sau respectiv Yang. Unele cupluri obţin lucrul acesta temporar petrecând vacanţe separate, sau dormind în paturi separate.

Continenţa sexuală în cuplu permite celor doi iubiţi să cunoască fericirea, să descopere plăcerea inepuizabilă a erosului. Practica transmutaţiei şi sublimării energiilor sexuale în cadrul amorului transfigurator va elimina monotonia şi plictiseala, va amplifica atracţia erotică şi va aduce împlinire sexuală şi afectivă.

De asemenea poate rezolva o problemă obişnuită în căsnicie: insuficienta energie pentru a rezolva anumite lucruri. Cu stresul ambilor părinţi care lucrează sau al taţilor moderni care încearcă să preia o parte din sarcini în educaţia copiilor, multe cupluri se distrug. Nu mai au niciodată timp să facă dragoste; dacă unul este treaz, celălalt doarme sau este vlăguit. Folosind tehnicile de trezire, amplificare şi control a energiei sexuale, ambii soţi se pot întoarce apoi la viaţa zilnică revigoraţi şi cu inima trează, văzând frumuseţea în tot ceea ce îi înconjoară. Când energia este liberă să circule prin întreaga fiinţă, chiar şi cel mai banal lucru devine din nou interesant şi plin de viaţă. Energia sexuală este liantul dintre corp, minte şi spirit; dar atât timp cât nu este integrată armonios în viaţa voastră apar totuşi neîmpliniri.

Tao învaţă că în fiecare existenţă umană se află o plăcere infinită şi un potenţial energetic gigantic. Dependenţa vicioasă de sex, ca hrană emoţională, poate fi treptat depăşită. Putem ajunge la aceasta prin reţinerea fluidului seminal şi transmutaţia sa în energie la nivelul subtil al corpului. Se experimentează astfel starea de fericire plenară chiar şi mult după actul sexual.

Bărbatul inteligent înţelege că sursa fericirii se află în sine. Când energia sexuală este perfect controlată şi sublimată la nivelele superioare ale fiinţei se poate chiar atinge starea de extaz cosmic, de atotcuprindere şi beatitudine.

Cele trei principii

Trei principii esenţiale, rod al unei experienţe milenare, impregnează arta taoistă a iubirii:

1) Bărbatul trebuie să-şi suprime total tendinţa sau dorinţa de a ejacula, trăind frenetic pasiunea şi plăcerea amoroasă, nelăsându-se controlat de aceasta niciodată.

2) Ejacularea este epuizantă şi nu constituie în nici un caz extazul amoros suprem al bărbatului, fiind asimilată cu o enormă pierdere de potenţial sexual, de energie subtilă şi de fluide vitale care, mai devreme sau mai târziu, conduce la vlăguire şi tristeţe.

3) Se pune un accent deosebit pe importanţa orgasmului feminin multiplu, amplu, controlat, de tip cervico-uterin.

Aceste trei principii sunt baza artei secrete a iubirii a vechilor chinezi. Taoiştii consideră că armonia deplină în plan sexual conduce automat cuplul la comuniunea subtilă, armonioasă cu energiile benefice infinite ale naturii şi prin aceasta deschide posibilităţi nebănuite de acces în planurile invizibile, superioare, de existenţă. Comuniunea bărbatului cu femeia formează, în acest mod, un beatific Tot în miniatură, care este în corespondenţă analogică cu Totul Macrocosmic şi cu Spiritul Suprem Divin.

Transmutația și sublimarea

Cheia tainică a alchimizării sexualității sau Cum să transformăm sexualitatea într-o "trambulină" către spiritualitate

Transmutația

În natură, elementele chimice formează combinații ce sunt supuse unor permanente transformări. Atomii diferitelor elemente chimice pot suferi reacții de transmutație (naturale sau artificiale) prin care un nucleu pierde sau câștigă unul sau mai mulți protoni, modificându-și astfel sarcina electrică nucleară și devenind un atom al altui element chimic. Este acceptată aproape unanim ideea că organismele vii asimilează, metabolizează și vehiculează elementele chimice fără a avea posibilitatea să provoace transmutarea acestora. Ele pot doar să sintetizeze și să descompună o gamă foarte largă de compuși chimici în care intră mai mult de 60 de elemente chimice, în cantități diferite.

Contrar acestei concepții științifice ce datează de aproape 200 de ani, numeroase fapte experimentale recente au dezvăluit posibilitatea organismelor vii de a transmuta cu mijloace proprii, atomii diferitelor elemente pe care le metabolizează. Reacția de transmutație biologică este reacția prin care un organism viu, prin mijloace proprii, produce (cu declanșări lente de energie) un element chimic din alt element chimic, în anumite condiții specifice.

În anul 1799, chimistul francez Vauqelin a hrănit o găină cu ovăz și apă în condiții controlate și a constatat că aceasta a excretat de 5 ori mai mult calciu decât a ingerat. În 1822, chimistul englez Prout a observat că un ou de găină, de o zi, conține de 4 ori mai mult calciu decât oul fecundat. Chimistul german Von Herzeele, în perioada 1875-1883, a efectuat cercetări sistematice asupra germinării semințelor de ovăz și a variației calciului în timpul germinării. În anul 1970, doctorul Long a observat variația mai multor elemente (Na, K, Ca, Mg, Mn, Fe) în timpul germinării semințelor de orz.

Din anul 1959, savantul francez Louis Kervran a întreprins cercetări sistematice asupra transmutației biologice la diferite organisme și în diferite condiții, inclusiv la om în domeniul sexualității, adunând un bogat material faptic și experimental ce pledează pentru existența acestui fenomen. El a constatat că în cazul transmutației biologice a potențialului sexual existent în ființa umană aceste procese pot fi declanșate și controlate volitiv (la voință).

Transmutațiile biologice la energie slabă reprezintă o realitate uluitoare

Deși părea că fizica modernă a clarificat în mod categoric și indubitabil faptul că transmutația elementelor nu poate fi obținută decât prin jocul marilor energii capabile să înfrângă forțele ce rețin nucleonii în structurile lor bine determinate, în unele cazuri s-a constatat în mod evident, experimental, că există și alte căi, mult mai eficiente și naturale, pentru obținerea acestor procese fizice de transmutaţie, chiar şi la energii slabe, atât în structurile materiei vii vegetale, cât şi în cele animale, în cadrul metabolismelor specifice.

În fiinţa umană, procesele de transmutaţii atomice la energii slabe se produc în mod continuu, mai mult sau mai puţin intens în cadrul metabolismului, al proceselor sexuale, al trăirilor erotice, al stărilor afective, al activităţii mentale, al experienţelor spirituale.

Nenumărate experienţe au permis să se constate că întregul corp al fiinţei umane este o adevărată microuzină atomică în care, prin transmutaţii la energii scăzute, sunt produse într-un mod discret elementele chimice de care corpul are nevoie. Simultan, în urma acestui proces, rezultă energii uriaşe care fac posibilă o gamă nebănuită de fenomene extraordinare ca: manifestarea unor disponibilităţi paranormale, apariţia unor stări superioare de conştiinţă, amorsarea şi alimentarea fenomenelor de sublimare a anumitor energii, amplificarea inteligenţei, tonus afectiv constant euforic, fericire, etc. Deosebit de semnificativ este faptul că aceste procese de transmutaţie în corpul uman au la bază programe biochimice bine stabilite de Natură cu sute de mii de ani în urmă pentru fiecare temperament în parte.

Ce înseamnă în ultimă instanţă transmutaţia biologică sexuală?

O utilizare continuă de "materie" amoroasă graţie unui control constant, pe parcursul unor trăiri erotice intense, sinonimă unui "consum de hrană" care se transformă treptat în energie ce va putea fi sublimată conducând la o serie nesfârşită de mutaţii rapide în fiinţă în conformitate cu intenţiile acesteia.

Inginerul biolog L. Kervran a confirmat pentru prima dată printr-o serie de experienţe epocale, realitatea de netăgăduit a proceselor de transmutaţie atomică-biologică la energii slabe. Conform demonstraţiilor sale experimentale, aceste transmutaţii se produc în mod continuu atât în structurile materiei vii vegetale, cât şi în cele animale, cu declanşări lente uriaşe de energie, în cadrul metabolismelor specifice.

Lucrările esenţiale ale savantului C. L. Kervran, referitoare la acest domeniu misterios, au fost publicate în limba franceză la editura Maloine şi titlurile lor sunt: "Dovezi privitoare la existenţa transmutaţiilor biologice" şi "Transmutaţiile la energie slabă". Acest savant constată că transmutaţia de către materia vie a atomilor unui element, pentru asigurarea desfăşurării anumitor procese biochimice ale vieţii, este sesizată în multiple cazuri specifice care prezintă aspecte "enigmatice".

După cercetări atente, realizate pentru a se putea înţelege măcar în parte transmutaţiile atomice-biologice pătrunzând în intimitatea proceselor fizico-chimice care se produc la nivelul celulelor, s-a ajuns treptat la constatarea că aceste transmutaţii au loc la nivelul mitocondriilor (granule celulare ce secretă enzime).

În afara aspectelor remarcate, posibilitatea producerii transmutaţiilor biologice la energii slabe, în baza surprinzătorului model oferit de Natură, conduce la implicaţii binefăcătoare multiple contribuind la deschiderea unor noi orizonturi care merită desigur o atenție deosebită.

În cele ce urmează, vom analiza succint câteva fenomene intim corelate în universul complex al ființei umane, cu procesele de transmutație biologică la energii slabe.

Cu toate că yoghinii Orientului şi unii rari înțelepți ai Occidentului care practicau cu succes veritabila alchimie biologică în propria lor structură corporală au cunoscut şi aplicat aceste modalități secrete în urmă cu mii de ani, abia în deceniile anterioare diverşi experimentatori au sesizat şi recunoscut existența în fiziologia structurilor materiei vii a unor procese fizico-chimice care contraveneau în mod evident principiilor clasice ale conservării materiei. Depăşiți de aceste mistere, în nenumărate cazuri, cercetătorii respectivi s-au limitat numai să constate fără a reuşi să explice anumite rezultate neobişnuite. Atomii corpului uman conțin o imensă energie care poate fi trezită gradat, controlată şi folosită prin intermediul proceselor de transmutare şi sublimare a potențialului sexual în timpul trăirilor amoroase frenetice, integral controlate prin continență. La baza acestor performanțe extraordinare se află anumite procedee cunoscute prin învățăturile secrete tantra.

La ora actuală se ştie precis că fiecare atom al corpului nostru fizic conține o energie gigantică echivalentă cu 200 de milioane (200 000 000) eV. În anumite condiții de antrenament este facilitat controlul volitiv asupra acestor energii colosale permițându-i-se omului să recurgă la unele modalități rapide pentru a elibera gradat această putere "încătuşată" în atomii componenți ai multiplelor elemente prezente în diferite părți ale corpului fizic al fiecărei ființe umane.

În organismul uman există suficientă energie potențială prin a cărei angrenare efectivă, parțială sau totală, grație proceselor de transmutație biologică, pot fi provocate şi alimentate fenomene sau manifestări extraordinare uneori chiar de natură subtil cosmică (grandioase prin amploarea şi complexitatea lor) care se pot declanşa cu o uşurință surprinzătoare, atunci când sunt întrunite anumite condiții necesare.

Sublimarea

În lumina experienței milenare a Orientului cu privire la eros şi sexualitate, prin controlul conştient al funcțiilor sexuale în ființa umană se declanşează reacții de transmutație biologică care fac să apară gradat o energie lăuntrică biomagnetică uriaşă. Procesul ulterior de deplasare interioară şi modificare a acestor energii rezultante, din punctul de vedere al frecvenței lor caracteristice, pe măsură ce străbat nivelele ființei, provocând la fiecare asemenea nivel efecte specifice pregnant conştientizabile şi remanente în timp, este definit drept sublimare.

Prin urmare, sublimarea este un proces complex ce desemnează fenomene ample care în mod aparent nu se află în raport cu sexualitatea, dar care îşi au de fapt resursele energetice în forța rezultantă în urma transmutației biologice constante a pulsiunilor sexuale controlate volitiv. În urma transmutației biologice a potențialului sexual, grație controlului conştient asupra funcției sexuale, pulsiunea sexuală originară se transformă ca frecvenţă de vibraţie într-o energie aproape nouă, mult mai mare decât aspectul de la care se pornise, astfel producându-se sublimarea, în măsura în care ceea ce ea este acum va fi redirecţionat către un nou scop non-sexual şi în care se vizează ţeluri valorizate vital, psihic, mental sau spiritual.

Analogic, putem spune că transmutaţia biologică a potenţialului sexual al fiinţei umane este comparabilă cu acţiunea inteligentă a omului de transformare a unei spontane căderi de apă într-o sursă continuă de electricitate. Sublimarea este însă procesul ulterior în care electricitatea rezultantă va fi luată de la sursa ei de origine şi transportată prin linii de înaltă tensiune pentru a fi transformată şi potrivită după necesităţi ca tensiune şi frecvenţă, ajungând să genereze apoi o gamă vastă de fenomene şi procese care nu s-ar putea declanşa în absenţa ei. După cum ştim, asemenea fenomene pot fi: calorice, sonore, luminoase, magnetice etc. Între apa din lacul de acumulare care prin cădere controlată acum va roti constant turbina generatoare de electricitate şi televizorul la care noi urmărim pasionaţi imagini de pe altă planetă, aparent, datorită ignoranţei noastre, nu se află nici un fel de legătură. Cineva inteligent ştie însă că dacă în acest exemplu căderea de apă încetează să mai facă să se mai rotească turbina, televizorul nostru, deşi rămâne în perfectă stare de funcţionare potenţială, imediat după oprirea turbinei, va înceta şi el să mai funcţioneze şi nu va mai permite să privim cu vie curiozitate imaginile de pe acea planetă.

Prin urmare, putem spune că o pulsiune erotic-sexuală este sublimată în măsura în care este volitiv, intenţionat redirecţionată către un ţel nou, non-sexual, în urma transmutaţiei componentelor sale de bază.

Înscriindu-se între strategiile de trezire şi angrenare conştientă a potenţialului sexual latent al fiinţei, sublimarea este un procedeu aplicabil de către oricine îi înţelege mecanismul, pentru a deturna după transmutaţie energia sexuală transformată, graţie unei efervescenţe controlate, orientând-o de la scopul său obişnuit pentru a o angaja plenar într-un alt plan al fiinţei, cu frecvenţe diferite de vibraţie, făcând-o apoi să acţioneze într-un nou sistem de investiţie.

Fiind un proces care se angrenează ulterior, după fenomenul de transmutaţie, sublimarea se diferenţiază prin faptul că permite redirecţionarea în sensul unei veritabile reacumulări a energiilor pulsionale în alte planuri lăuntrice ale microcosmosului fiinţei umane.

În viziunea orientală, sublimarea este deci o "super-refulare reuşită", generatoare de putere subtilă, fericire, armonie inefabilă, simultan cu o euforică integrare a fiinţei în ambianţa sublimă cosmică.

Printre toate celelalte efecte, sublimarea pozitivă, benefică, permite ajustarea socială şi dezvoltarea echilibrată, accelerată a personalităţii. Prin sublimare se realizează deplasarea unor energii instinctuale transformate foarte mult către scopuri noi şi elevate. Permiţând o gamă vastă de acţiuni după transmutaţie, sublimarea focalizează în planurile superioare ale fiinţei anumite pulsiuni inconştiente, detaşate de orientările lor primitive, care sunt integrate benefic în universul lăuntric al fiinţei umane investindu-le în echivalenţe ce vor avea o valoare pozitivă, sublimă.

În existența banală, spiritul de competiție și anumite vocații (chirurg, de exemplu) se explică cel mai adesea prin agresivitate sublimată, iar altruismul și tandrețea prin energia transformată și canalizată superior a instinctului sexual.

În cartea "Atingerea amoroasă" a dr. Andrew Stanway (ed. Guild Publishing, Londra, 1987), autorul afirmă: "Unii bărbați, foarte rari, susțin că pot avea de foarte multe ori așa-zise "orgasme uscate" sau altfel spus orgasme fără ejaculare. Ei pot avea deci orgasme repetate cu toate semnele fizice, emoționale și mentale și cu toate acestea să nu ejaculeze absolut deloc. Aceasta apare ceva mai frecvent la bărbați care mai înainte s-au descărcat de mai multe ori într-o întâlnire amoroasă, dar ea poate să apară de asemenea la unii cu trăiri chiar mai intense care înainte nu au ejaculat deloc pe un interval considerabil de timp de peste 30 de zile".

Controlul perfect al ejaculării este întâlnit frecvent în foarte multe texte orientale referitoare la arta amorului, în acestea fiind explicate pe larg metode de antrenament care implică atât latura psihologică, cât și cea fiziologică a acestei performanțe extraordinare.

Gândul este cea mai puternică forță a universului. Prin transmutația biologică, colosala energie rezultantă va amplifica la extrem disponibilitățile lăuntrice făcând gradat să dispară toate limitele banale ale conștiinței. O energie gigantică, inertă, zace prin urmare închisă în potențialul sexual atât de puțin explorat datorită ignoranței. În mod superficial, noi gândim că totul în corpul nostru este material. Cu o mare încredere ne închipuim în mod eronat că această materialitate este "totală". Experimentarea proceselor de transmutație biologică, sexuală, în propria noastră ființă, pe lângă anumite trăiri beatifice de o intensitate copleșitoare ne face să conștientizăm spontan că suntem simultan structurați dintr-o cantitate incredibilă de particule energetice, învârtindu-se prin cine știe ce enigmă și fixate printr-un miracol greu imaginabil, în această stare.

În cazul acestor super-intense trăiri erotice în care potențialul sexual nu este deloc intempestiv risipit, ființa umană (sau chiar cuplul) devine spontan și gradat "radioactivă" datorită unor reacții de transmutație biologică la temperaturi slabe ce se desfășoară gradat în corpul unor asemenea ființe.

Fenomenele de transmutație biologică la temperaturi joase se declanșează cu ușurință și se mențin nealterate prin angrenarea constantă a forței voinței mai ales în situația unor trăiri amoroase, sexuale, suficient de intense și profunde. Atunci ființa începe să trăiască într-un univers lărgit și inefabil în care clipă de clipă savurează un beatific mister. În spatele celei mai mici manifestări se dezvăluie fascinant necunoscutul inefabil.

În potențialul sexual al fiecărei ființe se află "întemnițați" în "materie" sute de miliarde de volți. Pe fundalul unei trăiri amoroase beatifice un singur gând-forță menținut constant printr-o voință tenace este suficient pentru a trezi gradat și controla această energie fabuloasă care, în caz contrar, se descarcă mai mult sau mai puțin inertă din noi, făcându-ne să pierdem aproape inconștienți un esențial potențial creator.

Orgasmul

Ce este orgasmul?

Cuvântul „orgasm" provine din grecescul "orgao" care înseamnă "a fi plin de încântare şi pasiune".

În concepţia orientală referitoare la eros şi sexualitate, orgasmul defineşte momentul beatific în care, graţie efervescenţei inefabile şi interacţiunii corelate a potenţialului sexual al celor doi membri de sex opus ai cuplului, adecvaţi unul celuilalt, se produce manifestarea în sfera psihică a unei sui generis polarizări a subtilelor energii bio-electromagnetice angrenate polar opus în joc şi manifestate sub forma unei tensiuni extatice (ce se poate asemăna în mod semnificativ cu un trăznet ce se declanşează în condiţiile ştiute în natură) făcând să fie trăită de către unul, pe rând, sau de către amândoi simultan, o profundă şi intensă fericire amoroasă cu ecouri sincrone în mai multe sfere ale universului lor lăuntric.

Satisfacerea erotică şi orgasmul presupun fenomene fiziologice în care componentele sexuale substanţiale, atât ale femeii cât şi ale bărbatului (în cazul acestuia sperma) intră într-o stare inefabilă de efervescenţă şi alimentează ca un "combustibil" trezirea şi amplificarea stărilor resimţite, culminând cu starea maximă care este orgasmul. În acel moment însă fenomenele care se declanşează conex cu orgasmul fac să fie expulzată o cantitate uriaşă de fluide şi componente substanţiale, şi vor produce la scurt timp după aceea o senzaţie de diminuare, somnolenţă şi chiar vlăguire, în cazul repetării conducând la scăderea lăuntrică a stării plenare care era resimţită la începutul trăirii amoroase. Pornind de la această realitate în care, la modul obişnuit, imediat după orgasm survine descărcarea substanţială a potenţialului care alimentase starea, descărcare cunoscută sub numele de ejaculare la bărbat şi pierdere fiziologică la femeie, înţelepţii Orientului au constatat că orgasmul poate avea loc de foarte multe ori dacă această descărcare fiziologică, care nu este neapărat necesară decât în cazul intenţiei de a face copii, va fi controlată şi suspendată, graţie unei stăpâniri naturale, fireşti numai omului care este înzestrat cu inteligenţă şi conştiinţă.

În momentul în care această descărcare fiziologică, atât la bărbat cât şi la femeie, este controlată şi suspendată nedefinit, componentele sexuale vor fi transmutate în altceva şi energia uriaşă care rezultă va produce în universul lăuntric al fiecăruia o gamă vastă de fenomene şi procese, graţie sublimării care se va angrena ulterior (sau chiar în timpul trăirii amoroase plenare).

În cazul suspendării, graţie stăpânirii procesului de descărcare, această suspendare va pune la dispoziţia fiinţei o potenţialitate colosală care va permite atingerea unui număr nelimitat de orgasme fără a mai apare starea de diminuare, somnolenţă sau epuizare pe care o provoacă descărcarea fiziologică obişnuită în cazul fiinţei umane ignorante. Acest control va face cu putinţă fenomene, procese şi realizări uluitoare în comparaţie cu ceea ce rezultă de obicei.

De altfel, la femeie, acest mecanism de suspendare a pierderii fiziologice care însoţeşte orgasmul este adesea spontan, aceasta făcând ca foarte multe femei să-l angreneze firesc (chiar fără să ştie) pentru a trăi un foarte mare număr de orgasme fără a avea după aceea deloc pierderea fiziologică care le-ar diminua plenitudinea amoroasă, făcându-le să se simtă epuizate.

Prin urmare, putem înţelege de ce în timp ce omul obişnuit decade şi va fi epuizat datorită sexualităţii frenetice, bărbatul continent, cunoscător al acestor teribile secrete, se va eleva şi va putea realiza fericirea mereu înnoită progresând în acelaşi timp spiritual prin intermediul amorului care, în loc să-l epuizeze, îl va regenera, permiţându-i să-şi păstreze aproape nealterată vitalitatea şi puterea mentală lăuntrică.

Aceste aspecte sunt codificate în aforismul înţelepciunii Tantra: "În timp ce unul cade la pământ, altul, inteligent, se ridică tocmai cu ajutorul pământului". Parafrazând deci, putem spune că: "În timp ce, în mod obişnuit, o fiinţă umană ignorantă poate decade datorită sexualităţii, o altă fiinţă umană inteligentă, care se controlează, se poate ridica şi progresează tocmai cu ajutorul sexualităţii".

Tipuri de orgasm

Apartenenţa la principii polar opuse a bărbatului şi a femeii se manifestă şi la nivelul manifestării şi conştientizării orgasmului. În general, sunt mai greu de diferenţiat tipurile de orgasm masculin, în timp ce la orgasmul feminin diferenţierea şi individualizarea este foarte clară. Orgasmul masculin este însoţit, de obicei, de ejaculare explozivă care îl face să fie mult mai scurt, mai puţin conştientizat în plan mental decât orgasmul feminin. De asemenea, femeia are din naştere o mai bună capacitate de conştientizare şi un mai mare control asupra musculaturii zonei pelviene şi din acest motiv pot fi distinse mult mai uşor diferitele senzaţii şi fenomene care apar în această zonă. Femeile, fiind fiinţe preponderent afective, urmărind, în general, în primul rând obţinerea stării de satisfacţie la nivel sufletesc, au o paletă de trăiri mult mai nuanţată. În plus, natura lor receptivă le ajută să experimenteze mai profund fiecare stimul în parte, inclusiv stimulii erotici.

O clasificare generală a formelor de orgasm, valabilă atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei este făcută în:

- orgasme superficiale şi
- orgasme profunde.

Orgasmul superficial este mai mult un fenomen genital şi reflex, manifestat prin anumite contracţii ritmice ale muşchilor perineului. Acest tip de orgasm apare adesea ca o descărcare mai mult sau mai puţin plăcută. Unii sexologi consideră că la femei acest tip de orgasm apare mai ales ca urmare a stimulării zonelor erogene extravaginale şi în special a clitorisului, iar la bărbaţi în urma stimulării rapide realizate în timpul unor acte erotice "frugale", finalizate cu ejaculare rapidă. Mai importantă decât zona care este excitată şi durata stimulării erotice este atitudinea interioară. Atunci când există tensiuni psihice, când actul sexual este aşteptat ca o descărcare, ca o uşurare de moment apare orgasmul superficial, ca o "supapă" de descărcare. Această formă de orgasm este asociată cu tendinţele egoiste şi cu masturbarea, fiind foarte frecventă în zilele noastre. Deoarece senzaţia de plăcere, starea de împlinire nu se răspândeşte în întreaga fiinţă, acest tip de orgasm este adesea nesatisfăcător şi lasă în urmă o stare de frustrare şi de neîmplinire spirituală şi afectivă.

Orgasmul superficial, în cazul în care apare frecvent, este "garanţia" unei relaţii de cuplu chinuite, cu certuri şi animozităţi dese sau, din contră, cu stări frecvente de închidere, de apatie. Este tipul de orgasm care apare în timpul actului amoros dintre un bărbat şi o femeie care, rămânând mai mult de câteva săptămâni împreună, ori se ceartă, ori se plictisesc. Mai trebuie menţionat şi faptul că la început, când nu apare vlăguirea şi obişnuinţa, acest tip de orgasm este considerat satisfăcător, fiind o "capcană" pentru cuplurile care nu cunosc şi nu aplică deloc continenţa.

Orgasmul profund este o formă mult mai completă de orgasm, care apare ca o culme la care ajunge cuplul ca urmare a unei interacţiuni, a unei efervescenţe continue la nivel erotic şi afectiv, în egală măsură.

La bărbat este întâlnit în timpul actelor amoroase realizate cu continenţă şi se individualizează prin: apariţia sa, de obicei, după o prelungă fază de platou[1], prin durata sa neobişnuit de mare (un orgasm masculin obişnuit, cu descărcare durează maxim 3 minute, în acest caz, însă, el poate dura şi o oră), prin apariţia unei trăiri afective foarte intense şi durabile. Este asociat, în general, unor mişcări ale membrului viril lente, profunde, ritmice.

La femei acest tip de orgasm apare mai ales atunci când sunt stimulate vaginal profund, cu mişcări lente şi foarte ample[2]. Orgasmul profund la femei se individualizează prin durata sa foarte mare (de la câteva zeci de minute la câteva ore), manifestări ale plăcerii şi satisfacţiei deosebite şi foarte variate cum ar fi: oprirea respiraţiei, unduiri profunde ale muşchilor vaginali şi uterini, exclamaţii de satisfacţie (uneori chiar uşoare ţipete de plăcere), alteori o tăcere profundă, contemplativă.

Deşi este asociat anumitor tipuri de stimulare, atât la femei, cât şi la bărbaţi, atingerea orgasmului profund este condiţionată mai ales de starea sufletească a iubiţilor. Atunci când există o stare de dragoste profundă, de dăruire, de atenţie plină de grijă între cei doi, orgasmul profund poate fi atins şi după o stimulare genitală superficială. Anumite forme profunde de orgasm pot fi atinse de femei chiar şi fără a fi stimulate în zona organelor sexuale, ci în alte zone erogene cum ar fi sânii sau şoldurile. O dată atins, orgasmul profund îşi pierde caracterul genital şi se răspândeşte îmbătător în întregul corp.

---

[1] Faza de platou urmează pe curba grafică a intensităţii de excitaţie la bărbat în timpul actului amoros după excitarea rapidă de la început, fiind numită astfel datorită aspectului său plan fără variaţii, indicând o excitare mare menţinută un timp îndelungat.

[2] În general, stimularea vaginului în zonele sale superioare (în adâncime) conduce în cazul femeilor la un orgasm mai profund, dar exista şi cazuri în care chiar şi o stimulare mai superficială, la nivelul clitorisului, de exemplu, produce un orgasm profund, cu condiţia ca starea sufletească a celor doi să fie foarte armonioasă, plină de iubire.

Tipurile de orgasm la femei

Cunoaşterea tipurilor de orgasm feminin deschide o perspectivă amplă şi completă a bărbatului asupra sexualităţii. Varietatea trăirilor erotice la femeie este foarte mare, iar cunoaşterea diversităţii şi mai ales a profunzimii lor ajută pe fiecare bărbat în parte să înţeleagă mai bine firea umană şi rolul sexualităţii.

Trebuie precizat, de asemenea, că fericirea în dragoste nu poate fi trăită decât în doi, adevărata împlinire amoroasă a unuia fiind posibilă doar odată cu a celuilalt

Tipurile de orgasm feminin din următoarea enumerare au fost clasificate din punctul de vedere al zonei care este predominant stimulată în timpul fuziunii amoroase.

1 **Orgasmul clitoridian**, după cum o arată şi numele este obţinut prin stimularea zonei externe a vaginului, în special a clitorisului.

În orgasmul clitoridian are loc aşa-zisul “efect de cort”, descris de Masters şi Johnson, care constă în ascensiunea uterului în abdomen şi dilatarea părţii profunde a vaginului. Forma rezultată a vaginului este aceea a unui cort cu vârful în jos.

Potrivit tradiţiei orientale, orgasmul clitoridian este în legătură cu o predominanţă a energiei lunare, de tip Yin. Femeile care trăiesc numai acest tip de orgasm îşi dezvoltă în fiinţă un mare exces de energie lunară, cu toate consecinţele care survin ulterior. Energia acestui tip de orgasm este deosebit de greu de controlat atât de femeie, cât şi de bărbatul cu care ea se află angrenată în jocul amoros.

Această formă de orgasm poate fi corelată şi cu alte forme de orgasm, cum ar fi de exemplu cel vaginal, rezultând orgasmul clitorido-vaginal.

Orgasmul vaginal are două forme distincte:

2 **Orgasmul vaginal inferior** este indus prin stimularea zonei perineului, la intrarea în vagin. Acest tip de orgasm este greu de controlat, fiind produs de dinamizarea foarte puternică a unei energii vitale grosiere. Apare mai ales în timpul contactelor sexuale frugale, realizate fără continenţă. Este caracteristic fiinţelor care au o mare vitalitate nesublimată, nevalorificată în mod creator.

3 **Orgasmul vaginal profund (normal)** apare în urma excitării zonei vaginale, fiind mai amplu şi mai complet decât celelalte două discutate până acum. El se manifestă prin contracţii vaginale puternice şi clare şi este însoţit, în cazul amorului fără continenţă, de o descărcare considerabilă de fluide sexuale. Este în legătură cu amplificarea energiei Yang, având asupra femeii şi asupra întregului cuplu efecte cât se poate de benefice. Din păcate, însă, din lipsa unei instruiri adecvate a bărbaţilor, majoritatea femeilor nu ajung pe parcursul vieţii să trăiască această formă de orgasm[1].

---

[1] Această instruire a bărbaţilor se referă la cunoaşterea modului de producere a fiecărui orgasm în parte. Orgasmul de tip vaginal profund se obţine prin stimularea în profunzime a vaginului, prin penetrări profunde, lente şi ritmice. Orgasmul de tip vaginal inferior se obţine prin penetrarea mai puţin adâncă, de mai scurtă durată, cu mişcări rapide, dezordonate.

4 **Orgasmul de tip G** este generat prin stimularea punctului G situat pe partea anterioară a vaginului. Punctul G, numit şi punctul sau pata lui Graffenberg[1] a fost localizat la toate femeile examinate la aproximativ 2,5 cm de orificiul vaginal extern (de deschidere), pe peretele vaginal anterior, chiar în spatele osului pubian. Se consideră că punctul G constituie un vestigiu feminin echivalent prostatei masculine (care înconjoară colul vezicii urinare), având aceeaşi origine embriologică ca şi prostata. La atingere, punctul G sugerează forma unui bob de fasole, iar în urma stimulării sale poate deveni de 3-4 ori mai mare. Volumul său nu este direct proporţional cu starea de excitabilitate. Orgasmul de tip G creează o stare de satisfacţie destul de intensă, însă este, ca şi cel vaginal inferior, mai greu de controlat şi sublimat[2].

Punctul G nu poate fi atins în timpul actului sexual din poziţiile erotice obişnuite. Poziţia cea mai răspândită este aceea în care femeia este culcată pe spate sau poziţia în care picioarele ei rămân deasupra umerilor iubitului ei. Pentru a atinge punctul G cele mai facile sunt poziţiile în care penetrarea se face pe la spate. Atunci când este controlat şi sublimat, acest tip de orgasm poate fi folositor pentru dinamizarea anumitor energii vitale în fiinţă[3].

În cazul femeilor necontinente sexual, orgasmul de tip G este însoţit de senzaţia stringentă de a urina şi de expulzare prin uretră a unui lichid a cărui compoziţie este identică cu a lichidului spermatic masculin, cu excepţia spermatozoizilor. Lichidul ejaculat de către femeie prin uretră este mult mai limpede, mai alb şi mai puţin mirositor decât urina. Propria lor ejaculare pune femeile într-o situaţie oarecum jenantă, ele crezând că urinează. În necunoştinţă de cauză, partenerii le reproşează aceasta.

5 **Orgasmul cervico-uterin** este orgasmul cel mai profund şi cel mai complex, însă destul de rar întâlnit. Când stimularea vaginală este puternică, suficient de profundă şi îndelungată, existând şi un fundal sufletesc adecvat, apar vibraţii care urcă spre cervix şi spre abdomen, transformându-se într-o serie de vibraţii lungi şi blânde care se răspândesc ca un nectar extrem de plăcut în tot corpul şi mai ales în sus spre zona capului. Aceste unde induc uneori un fel de orgasm "în afara corpului", care poate conduce în cele din urmă la anumite forme de extaz, energia sa putând fi simţită şi în afara corpului fizic, ca o sferă fluidică de forţă. Acest orgasm poate fi controlat aproape de la sine şi ascensionează energia sexuală, permiţând atingerea unor stări de conştiinţă superioare. Uneori, pentru deblocarea acestei forme de orgasm, femeia are nevoie ca iubitul să adopte

---

[1] Graffenberg Ernest este numele sexologului modern care a redescoperit această veche informaţie.

[2] La bărbaţi prostata este centrul de stimulare erotică echivalent punctului G la femei. Existenţa acestui punct de stimulare sexuală care poate fi accesat prin rect reprezintă una din cauzele pentru care unii barbaţi preferă raporturile homosexuale, fără să cunoască dinainte consecinţele grave la nivel psihic şi comportamental.

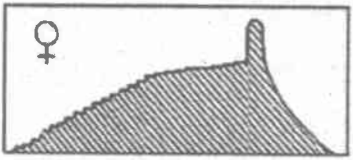
[3] În cazul bărbaţilor glanda prostatică deţine atributele unui punct G. Stimularea ei se poate realiza prin apăsarea cu degetul mare a peretelui rectal anterior, masând uşor în jos, în poziţia întins pe spate cu genunchii îndoiţi. Dacă iubita continuă stimularea prostatei până la atingerea stării de orgasm de tip G cu descărcare (ceea ce nu este recomandat), ejacularea arată că lichidul spermatic tinde mai degrabă să curgă decât să ţâşnească, dar cantitatea este relativ aceeaşi ca şi în cazul unei ejaculări normale.

anumite posturi sexuale favorabile, care permit o penetrare profundă.

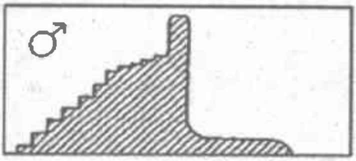
Pentru declanşarea orgasmului de tip cervico-uterin este nevoie de penetrări foarte profunde, ritmice, într-un ritm care să fie în acord cu cel lăuntric al femeii. Pentru a putea fi declanşat cu uşurinţă este necesar ca din punctul de vedere al dimensiunilor organelor sexuale să existe o compatibilitate între cei doi. Fundalul emoţional pe care apare acest tip de orgasm este plin de relaxare şi tandreţe. Inducerea acestui tip de orgasm cere din partea bărbatului o anumită solaritate şi, conex cu aceasta, un control al energiei sexuale şi psihice.

Cea mai importantă condiţie pentru atingerea acestor tipuri de orgasm rămâne, totuşi, armonia dintre cei doi iubiţi şi, bineînţeles, energia lor vitală. Este foarte bine pentru amândoi să înveţe să-şi controleze cât mai bine muşchii sexuali şi să-şi trezească profund senzualitatea şi răspunsul la stimulii erotici.

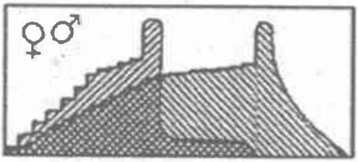
Iată în continuare o ilustrare schematică a ciclurilor răspunsurilor sexuale la bărbat şi la femeie în cazul diferitelor forme de orgasm:



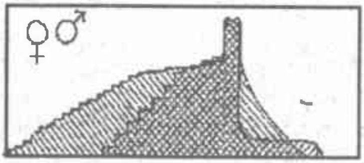
Ciclul răspunsului sexual la femeie, în cazul orgasmului cu descărcare



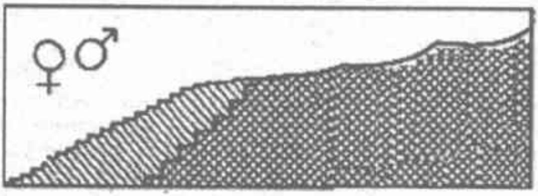
Ciclul răspunsului sexual la bărbat, în cazul orgasmului cu descărcare



Ciclurile suprapuse ale răspunsurilor sexuale la bărbat şi la femeie ilustrând desincronizarea stării orgasmatice obişnuite cu descărcare



Ciclurile suprapuse ale răspunsurilor sexuale la bărbat şi la femeie ilustrând sincronizarea stării orgasmatice obişnuite cu descărcare



Ciclurile suprapuse ale răspunsurilor sexuale la bărbat şi la femeie ilustrând orgasmul multiplu, fără descărcare

Secretele amorului taoist

Pregătirea esenței Yin

Ca bărbat este necesar să reuşeşti să îţi aduci iubita la un înalt nivel de excitare înainte de a începe actul sexual, în această direcţie un rol major revenind preludiului. În acest fel, energia ei sexuală este stimulată, se amplifică şi se difuzează în întreaga fiinţă, pregătind-o pentru unirea plenară cu tine. Ca să ascultaţi împreună muzica sferelor cereşti trebuie să înveţi să orchestrezi sentimentele şi senzaţiile iubitei cu tine însuţi, într-o armonie desăvârşită.

Textele tradiţionale menţionează nouă manifestări care atestă că femeia este cu adevărat gata pentru actul sexual. Energia femeii trece prin nouă etape pentru ca organele ei să înceapă să se dinamizeze. "Doamna misterioasă", o consultantă în sexologie a Împăratului Galben al Chinei, în urmă cu două mii de ani le-a descris astfel:

1. CHI este în plămânul ei când începe să respire mai repede. Respiraţia ei este rapidă şi profundă când plămânii sunt dinamizaţi.
2. Energia s-a mutat în inimă când femeia sărută tandru bărbatul.
3. Ea îmbrăţişează bărbatul; energia e acum în splină.
4. Vaginul ei devine umed; energia este în rinichi şi organe genitale.
5. Ea mişcă bazinul şi muşcă încetişor; energia este acum la nivelul oaselor.
6. Picioarele au înconjurat bărbatul; energia a cuprins muşchii.
7. Ea mângâie gingaş penisul; energia s-a difuzat în sânge.
8. Ea sărută cu multă pasiune; energia a ajuns în piele şi carne.
9. S-a abandonat singură şi geme uşor de fericire; energia i-a ajuns la ficat.

Ea este acum gata cu adevărat să primească bărbatul.

O femeie poate fi foarte fericită după un singur act erotic sau total nemulţumită după 15 contacte sexuale în care nu s-a ajuns la o deplină armonie. Important este să o iubeşti cu o tandreţe irezistibilă încă de la început, să o transfigurezi ca pe o manifestare a Eternului Feminin de-a pururi fascinant, să îi dăruieşti tot ce este mai frumos în tine, pentru împlinirea spirituală prin iubire în Divin.

Sărutul

Vechii chinezi consideră sărutul ca fiind un element indispensabil al comuniunii amoroase intime sexuale. Sărutul se poate realiza pe orice parte sau zonă erogenă a corpului, dar el este mai ales eficient prin stările pe care le trezeşte dacă se realizează pe gură, pe sâni, pe pulpe sau pe sex. În timpul sărutului, bărbatul trebuie simultan să conştientizeze în propria sa fiinţă absorbţia fluidelor polarizante, subtile, extrem de binefăcătoare ale forţei Yin, care emană din structura subtilă, invizibilă a femeii. La rândul ei, femeia trebuie să resimtă cât mai intens prin sărut fluidele polarizante subtile ale forţei Yang ce se manifestă plenar prin structura subtilă vitală a iubitului ei.

Secretele fundamentale ale artei mângâierilor

Iată câteva sfaturi pe care le considerăm cu totul utile pentru cei care, după ce şi-au eliminat problemele de natură sexuală, vor să abordeze cu succes arta taoistă amoroasă:

1. În timpul actului sexual, ca şi în jocul amoros, nu trebuie niciodată să încetaţi de a vă mângâia reciproc, cât mai diferit de fiecare dată, până ce starea intensă de euforie şi fericire amoroasă vă va aduce somnul odihnitor.

2. La femeie, zonele erogene cele mai importante sunt sânii şi clitorisul. Dar nu vă grăbiţi să le atingeţi! Mângâiaţi-i mai întâi mâinile şi îmbrăţişaţi-o tandru. O femeie mai are şi alte zone amoroase sensibile, cele mai cunoscute fiind urechile, ceafa, pântecele şi talia (mai ales spatele). Interiorul feselor prezintă, de asemenea, o mare sensibilitate erogenă. Contactul repetat al abdomenului bărbatului cu cel al femeii este una dintre cele mai mari şi rafinate plăceri ale actului amoros.

3. La bărbat, zonele cele mai sensibile, în afara penisului, sunt interiorul urechii şi, în anumite cazuri, pieptul şi abdomenul.

4. Unul dintre secretele fundamentale ale reuşitei unei mângâieri este de a rămâne simultan în contact cu pielea, în cât mai multe puncte posibile. Contactele (atingerile) nu trebuie să fie statice; lăsaţi-vă mâinile, buzele şi limba să exploreze după bunul lor plac, în funcţie de inspiraţie, corpul iubitei în cele mai intime zone. Un aspect important este şi starea de curăţenie a mâinilor, precum şi delicateţea (tandreţea) cu care este realizată mângâierea. Nu uitaţi niciodată că mâinile ating zone sensibile cu un potenţial energetic misterios, care pot dezvălui, prin trezire, aspecte cu totul nebănuite până atunci.

5. Bărbaţii reacţionează diferit, în funcţie de vârstă, la mângâierea organelor genitale. Penisul unui bărbat tânăr este mai sensibil şi mai prompt în a ejacula rapid, atât timp cât el nu a obţinut controlul energiei sexuale; el trebuie mângâiat cu delicateţe pe toată lungimea lui. În cazul unui bărbat mai în vârstă, metoda optimă de a-i provoca erecţia este de a-i mângâia penisul cu ambele mâini, imitând cu delicateţe atingerea unui vagin. Cunoscând aceste aspecte, bărbatul va orienta mângâierile iubitei astfel încât să resimtă o excitaţie cât mai mare, dar având întotdeauna grijă ca pragul de intensitate al acesteia să nu depăşească punctul de "non-retur" (cel la care ejacularea nu mai poate fi evitată).

6. Plăcerea sau admiraţia copleşitoare pe care o resimţim în timpul actului amoros o putem exprima cu voce murmurată, plină de tandreţe. Acest lucru poate produce adeseori miracole asupra celuilalt, creând cu uşurinţă o ambianţă sufletească paradisiacă.

7. Practicile taoiste ale iubirii sunt benefice din două motive evidente:

- atunci când un bărbat şi o femeie sunt capabili să facă amor oricând şi oricât, între ei se realizează rapid o profundă armonie vitală, psihică şi mentală, care face să apară şi să se amplifice în amândoi o fericire durabilă;
- o viaţă sexuală intensă şi bogată este premiza unui echilibru hormonal.

Medicina actuală a descoperit rolul esenţial pe care-l joacă acest echilibru în menţinerea nealterată a sănătăţii şi a tinereţii. În terminologia taoistă, această stare nu este decât una dintre principalele binefaceri ale armoniei dintre Yin (-) şi Yang (+), resimţită în cuplu. În această direcţie, e utilă, de asemenea, într-o măsură mai mare sau mai mică, stimularea auditivă şi vizuală prin picturi, sculpturi, muzică, fotografii şi filme erotice de o mare valoare artistică. Acestea provoacă, atât la bărbat cât şi la femeie, o creştere apreciabilă a cantităţii de hormoni specifici în sânge, nuanţând şi diversificând la infinit disponibilitatea amoroasă a celor doi de a atinge stări de fericire extraordinară, ale cărei profunzimi beatifice sunt complet nebănuite de imensa majoritate a celor care nu cunosc prin trăire directă aceste aspecte esenţiale.

Cele patru faze ale tulpinii de jad

Aşa cum femeia trece prin 9 faze până ce ajunge la armonia necesară începerii actului sexual şi bărbatul va trece natural prin diferite faze înainte de a începe actul sexual.

Împăratul Galben a pus întrebarea: "Dacă aş dori să fac dragoste, dar nu intru în erecţie este înţelept să forţez întâlnirea?"

"Misterioasa Doamnă" a răspuns: "Nu, nu este înţelept. Tulpina de jad trebuie să treacă mai întâi prin cele 4 faze înaintea începerii actului sexual propriu-zis."

Împăratul a întrebat: "Care sunt cele patru faze?"

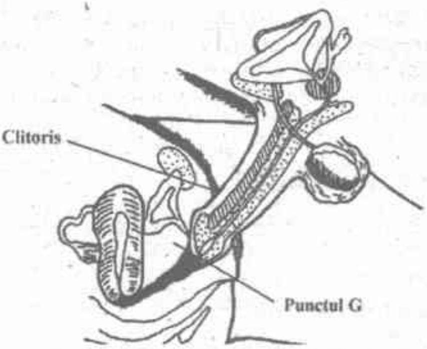
"Dacă penisul nu intră în erecţie înseamnă că Yin-ul şi Yang-ul nu sunt armonizate. Aceasta este prima constatare. Dacă penisul va fi erect, dar nu este umflat, energia este insuficientă în sânge. Umflarea este cea de-a 2-a fază. Dacă penisul bărbatului este umflat, dar nu este tare, energia sa nu i-a penetrat oasele. Întărirea este a 3-a etapă. Într-altă etapă penisul este tare, dar nu este cald, adică energia sexuală nu poate fi încă sublimată. Căldura este a patra realizare. Abia după împlinirea celor 4 condiţii, bărbatul este pregătit pentru actul sexual."

Metoda penetrării:
9 mişcări superficiale şi una adâncă

Celebrul tratat oriental Kama Sutra oferă multe metode diferite. Vă sugerăm însă o variantă pe care o considerăm printre cele mai preţioase. Metoda taoistă este bazată pe numărul 9, număr cu o profundă semnificaţie magică, considerat a fi capabil să declanşeze energia Yang în anumite procedee în care este folosit.

Această metodă constă în a penetra o dată profund şi de 9 ori superficial. O singură penetrare profundă forţează aerul să iasă din vagin, favorizând crearea unui vacuum. Să nu vă retrageţi niciodată complet, deoarece ar intra din nou aer în interior. Este de preferat să vă mişcaţi câţiva centimetri la intrarea în vagin într-o zonă care se ştie că este acoperită cu o reţea nervoasă densă.

9 pătrunderi superficiale şi una profundă creează un ritm erotic ce o va



Penetrarea superficială

încânta deosebit de mult pe iubita dumneavoastră. Vacuumul are efecte uriaşe. El generează dorinţa unei umpleri, a unei completări nu numai fizice, dar chiar energetice. Pauza devine o aşteptare ardentă a reîntâlnirii. Penetraţia profundă creşte dorinţa. Veţi împlini această dorinţă, apoi o veţi stimula din nou.

La aproximativ 2,5 centimetri în interiorul vaginului, pe latura superioară a sa, se află zona cea mai senzitivă a femeii, celebrul "punct G", la care sunt conectate numeroase reţele de nervi şi nadi-uri, care se ramifică în întregul corp. Despre rolul său în atingerea orgasmului profund am vorbit anterior.

Se realizează 9 seturi complete de câte 9 penetrări superficiale şi una profundă, pentru a realiza un ciclu ce poate declanşa energii deosebit de mari în ambii iubiţi, care astfel vor resimţi stări inefabile de înaltă conştiinţă.

După fiecare penetraţie profundă, sărută-ţi intens iubita astfel încât saliva ei să ajungă să fie absorbită de tine. În acele momente, saliva ei este foarte mult încărcată cu energie Yin pe care tu în felul acesta o preiei şi îţi polarizezi energia ta Yang astfel stimulată.

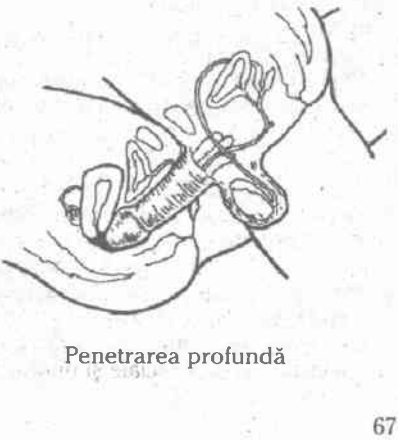
Vei trăi plăceri extrem de intense, dar va trebui să păstrezi permanent controlul energiei sexuale, pentru a nu ajunge la ejaculare.

Nu te grăbi deloc în timpul jocului erotic, deoarece femeia ajunge mai greu decât bărbatul la o stare orgasmatică. Cel care nu ştie acest lucru nu poate să îşi facă iubita fericită.

Bărbatul trebuie să se plieze la ritmul femeii de a trăi dragostea şi să aprindă transfigurat lumina plăcerii în fiinţa ei.

Dacă ea este luată prea repede, şuvoiul plăcerii nu va avea timp suficient să treacă prin întregul sistem bioenergetic, iar senzaţia rămâne fixată în organele genitale.

Fiecare penetraţie este ea însăşi un act sacru în sine, o nouă cunoaştere, o nouă revelaţie. Femeia se trezeşte erotic în concordanţă cu misterioasele sale cicluri energetice interne.



Penetrarea profundă

Senzații deosebite pot proveni din retragerea rapidă după o penetrație lentă. Nu încerca să ieși tot timpul afară; mișcă-te ușor chiar în interiorul vaginului. Această mișcare împreună cu răspunsul corpului femeii va aduce penisul înclinat în sus în puternic contact cu clitorisul. Acesta este un alt loc puternic erogen al femeii.

Alte stiluri de penetrare sexuală

În tratatul taoist TONG-KSUAN-TZE (sec. al VII-lea), medicul Li-Tong-Ksuan definește șase moduri principale de penetrare sexuală:

"1. A introduce lent penisul, complet, în vagin și a-l împinge apoi în jos, imprimându-i o mișcare de du-te-vino, precum mișcarea unui fierăstrău. Acesta este primul mod.

2. A lovi clitorisul cu penisul, ca și cum am vrea să despicăm o nucă pentru a-i scoate miezul. Acesta este al doilea mod.

3. A lovi puternic cu penisul zona dimprejurul clitorisului, la fel cum un drug de fier pisează sarea într-un mojar. Acesta este cel de al treilea mod.

4. A introduce penisul și a-l scoate succesiv și, în același timp, a lovi ușor în stânga și în dreapta pereții vaginului, precum face fierarul care bate fierul înroșit cu cinci ciocane. Acesta este cel de al patrulea mod.

5. A introduce penisul cu mișcări scurte și oarecum lente în vagin, precum face un fermier care își pregătește ogorul pentru a însămânța o cultură târzie. Acesta este cel de al cincilea mod.

6. Vaginul și penisul se întâlnesc tumultos ca două avalanșe care se amestecă. Acesta este cel de al șaselea mod."

Taoiștii s-au ocupat surprinzător de mult de modalitățile de penetrare, de profunzimea acestora, și acest lucru nu numai pentru a provoca o plăcere cât mai mare, ci și pentru că, realizând incorect sau insuficient de profund aceste penetrații, o mare parte din binefacerile armoniei dintre Yang și Yin se pierd. Pentru ei, actul sexual seamănă întrucâtva cu operația de a produce electricitate. Dacă această operație este incorect făcută, forța subtilă gigantică psihică, mentală și spirituală nu apare. Acest lucru nu a fost înțeles încă de sexologii contemporani.

Procedând în felul acestora, chiar și cea mai puțin senzuală sau nimfomană femeie va fi pe deplin satisfăcută și fericită, ceea ce procură bărbatului, prin inefabilă empatie, o plăcere cu totul particulară, care-i mărește mult încrederea în sine și masculinitatea (virilitatea).

Același tratat spune despre cum trebuie să fie succedate penetrațiile sexuale în cursul unei întâlniri amoroase, pentru ca aceasta să lase o amintire dătătoare a unei fericiri de neuitat. Profunde și superficiale, lente și rapide, directe și oblice, penetrările sexuale nu trebuie să fie monoton realizate. Tratatul descrie apoi în detaliu alte nouă moduri de penetrare sexuală:

"1. A lovi cu penisul în stânga și în dreapta, precum lovește cu paloșul un luptător curajos care înfruntă cu succes o armată de dușmani.

2. A mişca brusc penisul în sus şi în jos, imitând săritura unui cal sălbatic de curând înşeuat.

3. A retrage şi a înfige penisul printr-o mişcare asemănătoare aceleia pe care o realizează un stol de pescăruşi care se joacă cu valurile mării.

4. A alterna rapid şi neregulat penetraţii profunde cu penetraţii superficiale, precum face o vrabie care ciuguleşte boabe de orz.

5. A alterna în mod regulat penetraţii profunde cu penetraţii superficiale, precum nişte bolovani care se afundă în mare.

6. A penetra lent, profund şi puternic, precum un şarpe ce intră în vizuina sa pentru a ierna.

7. A penetra vaginul cu mişcări tremurate, precum un şoarece speriat care se repede în gaura sa.

8. A ieşi şi apoi a înfige puternic şi brusc penisul în vagin, precum face un vultur ce atacă o pradă care fuge.

9. A împunge oblic cu vârful penisului pereţii laterali ai vaginului, precum face o pasăre care zboară împotriva vântului."

Toate acestea, realizate cu un ritm, intensitate şi profunzime variabile, adaugă plăcerii amoroase trăiri şi nuanţe lăuntrice inefabile, care măresc extrem de mult voluptatea actului sexual la ambii îndrăgostiţi.

Aceste moduri de penetrare permit de asemenea bărbatului să-şi controleze perfect ejacularea şi să-şi menţină astfel nedefinit de mult erecţia, chiar şi 5-6 ore la rând.

Polaritatea este cheia în transformarea energiei sexuale

Polarizarea deplin conştientă a energiilor Yin şi Yang reprezintă cheia armonizării fluxului energiilor fiinţei umane. Este cel mai simplu şi mai primar secret, nu numai al maeştrilor orientali, dar şi al tuturor tradiţiilor ezoterice autentice. Este cheia învăţăturilor orientale în privinţa secretelor dragostei. Este simplă pentru că e bazată pe legea naturală a Universului, care spune că forţele pozitive şi negative se atrag şi sunt într-o permanentă intercorelare una cu cealaltă. Este aşa de adevărat, ca doi magneţi simpli ce se unesc unul cu altul, ca protonii şi electronii potriviţi într-un dans al particulelor subatomice ce alcătuiesc atomul. Taoiştii numesc aceste energii Yin şi Yang, termeni ce au devenit populari astăzi, dar nu sunt foarte bine înţeleşi încă în domeniul sexualităţii.

Yang este focul şi Yin este apa. Bărbatul este "focul", femeia este "apa". Când bărbatul face dragoste cu femeia, el prepară "apa" femeii cu "focul" său. Femeia este aproape mereu puternică din punct de vedere sexual, pentru că "focul" bărbatului iese afară pentru "apa" ei; Yin-ul moale şi supus trebuie mereu cucerit de Yang-ul tare şi puternic. În acelaşi mod, apa triumfă peste o rocă solidă, ca şi fluviul ce doboară încet prin eroziune un munte gigantic şi sculptează în adâncimea sa.

Orgasmul profund este o balanță delicată a energiilor sexuale

Principiul polarității domină viața sexuală. Un lucru foarte important care trebuie subliniat este că energiile Yin şi Yang nu sunt energii separabile. Ele sunt una şi aceeaşi energie, dar cu două diferite aspecte sau manifestări. Ele nu vor exista departe una de cealaltă; sunt mereu într-o mişcare fluidă, ca un pendul mişcându-se înapoi şi înainte, trecând de la cald la rece şi menținându-se gradat într-un loc cu temperatură moderată. O altă ipostază este aceea de a vedea bărbatul şi femeia ca două fețe ale aceluiaşi con. În timpul actului sexual, conul se roteşte rapid, cele două fețe fuzionând în una singură.

Acesta este modul în care bărbatul şi femeia pot deveni o singură ființă: ei realizează pur şi simplu că fluxul de energie sexuală dintre ei este continuu şi aparține amândoura şi amândoi sunt ai lui Dumnezeu. Fiecare iubit este la extrema unui flux polar. Când schimbul de energie ajunge la o sferă de armonie, cei doi iubiți pulsează ca o singură inimă, în ecoul iubirii lor. Sentimentul de a avea corp fizic dispare. Te simți deodată un stâlp de energie vibratorie aflat în echilibru cu câmpul de energie al iubitei. Acesta este orgasmul total, profund, al corpului şi sufletului. Egoul se micşorează la mărimea sa adevărată, o micuță granulă de nisip, şi oceanul universului subtil te purifică.

Mulți bărbați pot avea intuiția acestor lucruri, dar puțini sunt cei capabili să ducă foarte departe trăirile spirituale pentru că ei îşi descarcă energia prin ejaculare.

Adevăratul orgasm apare atunci când atât bărbatul, cât şi femeia continuă să vibreze la unison. Energia lor sexuală completează un circuit complet între cei doi poli magnetici, manifestându-se în fiecare mai intens decât înainte, astfel că fecunditatea femeii şi sensibilitatea bărbatului se amplifică.

Acest circuit este simbolul lacrimilor albă şi neagră din diagrama Yin-Yang a energiilor fundamentale polar opuse, Yin şi Yang curgând unul spre celălalt într-o armonie eternă perfectă. Doar fluxul energiei sexuale nu poate duce la realizări spirituale deosebite, dacă nu există dragoste şi dacă mintea nu este şi ea deplin absorbită în actul amoros. Nu este, aşadar, suficientă unirea fizică.

Iată de ce sexul singur, fără dragoste, te face nefericit. Este ca şi cum te uneşti numai cu o jumătate a femeii, şi anume numai cu jumătatea de jos.

Orgasmul cu ejaculare de care cei mai mulți bărbați sunt foarte ataşați, restrânge sfera trăirii şi a cunoaşterii numai la organele genitale.

Experiențele amoroase transfiguratoare, profunde, prin practica continenței sexuale a celor doi iubiți trec prin marginile plăcerii individuale şi senzației, şi merg dincolo de satisfacția egoului lor personal, să atingă un nivel complex şi profund al vieții.

Este posibil să cunoşti unele cupluri care radiază fericire şi o dragoste profundă şi care nu practică metode ezoterice pentru a şti cum să facă dragoste. Cuplul radiant şi iubitor pe care îl cunoşti poate fi dublu radiant şi poate trăi zece sau douăzeci de ani mai mult în bună sănătate, să se bucure de dragostea lor, dacă învaţă să îşi sublimeze energia sexuală. Vor rămâne tot atât de radianţi, euforici şi entuziaşti şi la vârstă înaintată?

Procedeele secrete ale amorului oriental ajută la grăbirea, intensificarea şi stabilizarea evoluţiei lor spirituale. Nu există limite în ceea ce priveşte sănătatea şi profunzimea ce poate fi atinsă prin iubire.

În Orient se cunoaşte faptul că acest nivel înalt de armonie este o experienţă tangibilă ce poate fi permanent cunoscută atât de către bărbat, cât şi de către femeie. În acest mod, actul sexual devine un drum ce te apropie de Dumnezeu. El poate deveni o modalitate de adoraţie a Divinului în templul dragostei, trupului şi sufletului.

Etapele orgasmului profund

1. Mai întâi faceţi dragoste activ, realizând 3 sau 6 penetraţii superficiale şi o penetraţie profundă, sau 9 superficiale şi una profundă.
2. Opriţi mişcările când simţiţi orgasmul aproape.
3. Îmbrăţişaţi-vă şi sincronizaţi-vă respiraţiile. Luaţi o poziţie cât mai comodă, pentru a nu incomoda membrele.
4. Ridicaţi prin concentrare energia spre centrii superiori de forţă.
5. Focalizaţi-vă atenţia asupra echilibrării energetice Yin - Yang.
6. Când energia a fost transmutată şi sublimată şi simţiţi pierderea a 50% din erecţie, începeţi să vă mişcaţi din nou, dacă vreţi să creşteţi energia, ţinând planşeul uro-genital contractat, şi vă opriţi înainte de a ejacula.
7. Ridicaţi această energie de câteva ori. De fiecare dată urmăriţi să urcaţi energia din ce în ce mai sus, în centrii superiori, meditând şi concentrându-vă asupra fiecărui centru de forţă în parte. Femeile trebuie de asemenea să fie active în timpul actului amoros. Metodele amorului cu continenţă le vor tonifica vaginul, le vor stimula activitatea hormonală şi le vor oferi longevitate şi dezvoltare spirituală ca şi bărbaţilor.

Când unul dintre iubiţi se apropie prea mult de abisul orgasmului exploziv trebuie să-şi atenţioneze partenerul să-şi înceteze mişcarea. Amândoi pot controla energia orgasmului realizând ridicarea energiei pentru a o îndepărta de la nivelul organelor genitale.

Transformaţi energia sexuală în dragoste spirituală

Aceasta se poate produce spontan în orice cuplu care aspiră la adevărata evoluţie spirituală. În timpul unui orgasm profund cei doi iubiţi trăiesc experienţa deschiderii şi armonizării centrilor subtili de forţă (chakra-e), prin transmutaţia şi sublimarea energiei din centru în centru până în "Lotusul cu o mie de petale", Sahashrara. Astfel, este eliberată prin transmutaţia biologică o energie uriaşă care este într-adevăr cutremurătoare atunci când se răspândeşte şi umple fiecare celulă a corpului tău, unind-o cu fiecare celulă a iubitei.

Continența sexuală

Aşa cum am precizat deja, continența sexuală reprezintă înfrânarea, reținerea, controlul deplin conştient al funcției sexuale atât de către bărbat, cât şi de către femeie, implicând contactul sexual cu atingerea unui număr nelimitat de orgasme de către cei doi (la unison sau separat), dar care nu se finalizează prin ejaculare la bărbat şi nici prin descărcarea explozivă a potențialului creator specific la femeie. Acest mod superior de a trăi actul sexual fără epuizare permite transmutarea biologică a potențialului sexual, creator, în forme superioare de energie vitală, psihică, mentală, spirituală, datorită unor procese inefabile de sublimare lăuntrică. Stăpânirea în timpul exercitării funcției amoroase a potențialului sexual este specifică tradiției Taoiste care urmăreşte să realizeze astfel o echilibrare deplină şi o polarizare pe multiple nivele a energiilor Yang şi Yin în ființă. Prin realizarea cu succes a continenței sexuale de către cei doi, în cuplu trăirea amoroasă devine plenară, dispare senzația de vlăguire şi somnolență care însoţeşte ejacularea, este evitată sarcina nedorită, femeia poate atinge în timp, de ori câte ori vrea, starea de orgasm, armonia de cuplu şi fericirea se amplifică.

În concepția orientală, amorul realizat într-o stare continuă de continență sexuală devine o gradată dilatare dătătoare de extaz, în care cuplul expansionează în infinit depăşindu-şi astfel toate limitările. În mod normal la majoritatea femeilor există în stare latentă capacitatea de a realiza spontan continența sexuală. Această disponibilitate le permite chiar multor femei să poată trăi adeseori orgasme multiple fără descărcarea potențialului sexual. La bărbat realizarea continenței sexuale implică un anumit antrenament gradat şi realizarea unei stări de echilibrare a energiilor Yang(+) şi Yin(-). Angrenarea permanentă a continenței sexuale este o practică curentă în Hatha Yoga şi în Taoism. Experiența continenței sexuale în cuplu permite ființei umane să realizeze ceva extraordinar, făcând-o să realizeze că aspectul biologic al atracției față de sexul opus nu este reprezentat numai de instinct, ci şi de alte aspecte energetice, subtile, psiho-emoționale, care sunt integrate sub forma energiilor Yang(+)şi Yin(-) în complexul sistem al comportamentului sexual-afectiv-mental. Din punct de vedere fiziologic CONTINENȚA SEXUALĂ reprezintă un proces ciclic, ascendent, care evoluează în mai multe faze: a) faza de excitație; b) faza de platou; c) coitul propriu-zis; d) faza de evitare a ejaculării cu transmutarea gradată în energie a unei cantități infime din potențialul sexual; e) orgasmul normal; f) în continuare urmează din nou (după un anumit interval de timp de la 15 la 30 de minute) o fază de evitare a ejaculării cu transmutarea gradată în energie a unei cantități infime din potențialul sexual; g) orgasmul al doilea mult mai intens şi mai profund decât cel de dinainte.

Dacă atât bărbatul cât şi femeia controlează cu succes potențialul sexual, graţie continenţei sexuale ei pot continua relaţia amoroasă intimă, indefinit în timp. Prin continenţa sexuală trăirea amoroasă devine un etern început şi permite să fie trăită iubirea cosmică.

În legătură cu continenţa sexuală se cuvine să amintim că gândirea străveche orientală conferă iubirii sexuale transfiguratoare semnificaţia profundă a unei căi de autocunoaştere şi perfecţionare spirituală a fiinţei umane. Prin intermediul acestei iubiri oceanice în care totul devine cu putinţă, se realizează transcenderea condiţiilor comune, limitatoare şi survine o fuziune cosmică a cuplului în Universul infinit.

Unirea erotică nesfârşită se transformă într-o expansiune beatifică, grandioasă; astfel, datorită sublimării amoroase, se depăşeşte un act biologic instinctual şi cuplul uman obţine valenţe inefabile de cuplu cosmic, ideal, divin. Senzualitatea amplificată graţie continenţei sexuale perfecte, apare în tradiţia spirituală indiană drept un mijloc de a atinge Extazul Perfect (Samadhi). Experienţa erotică intensă facilitată de continenţa sexuală este astfel investită cu valori transsenzoriale. Realizată astfel, ea conduce la o stare progresivă de beatitudine şi autonomie pentru ambii iubiţi. Continenţa sexuală în viziunea orientală este un mod misterios de cunoaştere, voluptatea perfect controlată jucând aici doar rolul de vehicul, prin intermediul căruia se transcende conştiinţa normală, limitată, şi se instalează starea extatică de iluminare dătătoare de eliberare şi înţelepciune. Graţie continenţei sexuale, tensiunea sexuală intensă nu se consumă prin actul ejaculării; emisiunea seminală este oprită printr-un puternic proces de focalizare mentală, care permite un autocontrol fiziologic deplin al ejaculării, dar şi al trăirii erotice autonome. Această tehnică extraordinară de realizare a unirii sexuale nesfârşite este de natură să declanşeze uneori trezirea energiei colosale individuale Kundalini Shakti, sublimând şi convertind potenţialul energetic ce rezultă prin transmutarea biologică în forme din ce în ce mai rafinate de energie vitală, psihică, mentală, care, la rândul lor, sporesc şi revelează forţa spirituală.

Continenţa sexuală realizată cu succes, un anumit interval de timp, face totodată să se trezească şi să se amplifice capacităţile psihomentale, dincolo de normalitate. Îndeplinind într-o stare de transfigurare şi adoraţie fuziunea amoroasă, pentru adorator, în acele clipe, iubita sintetizează întreaga natură feminină (Eternul Feminin) şi esenţa Naturii, sursa principală a bucuriei şi a repaosului prin care totul se manifestă în Univers. Prin continenţa sexuală, jocul erotic se realizează pe un plan trans-biologic, cosmic, fără sfârşit, iubiţii încorporând „o condiţie ideală de zei", în sensul că ei nu numai că experimentează beatitudinea, ci şi că pot contempla direct Realitatea Ultimă.

Controlul ejaculării

Motto: "Atunci când un bărbat nu reuşeşte să găsească deloc ritmul potrivit când face dragoste, el pierde cu uşurinţă esenţa sa vitală (sperma). Ejacularea forţată este rezultatul acestei nepotriviri şi ea conduce mai apoi la vlăguire. Şi dacă aceasta se repetă în mod frecvent, într-o anumită perioadă de timp, cele 100 de boli se dezvoltă în întregul său corp."

YU-FANG-PI-CHUH

Conform filozofiei taoiste, bărbatul reprezintă analogic forţa Yang (+) şi el are toate atributele masculinului. Acest principiu este mai volatil, mai rapid şi mai activ decât principiul feminin, care reprezintă analogic forţa Yin (-). Femeia este mai pasivă, mişcările sale sunt mai calme, molcome. Comparând vigoarea sexuală a bărbatului cu aceea a femeii, străvechile texte fac deseori apel la metafora focului şi a apei; focul aparţine predominant lui Yang şi, cu toate că acţiunea sa este rapidă şi puternică, el este deseori biruit de apă, care este o forţă predominant Yin.

Chiar şi în Occident, în epoca actuală, controlul ejaculării constituie un element foarte important al raporturilor sexuale. Acesta este şi punctul cel mai important al artei taoiste a iubirii.

1. Începătorului i se recomandă mai ales să nu fie nici prea excitat, nici prea pasional, nici prea repezit sau grăbit.

2. Începătorul trebuie să înveţe să penetreze foarte lent vaginul (cu blândeţe) şi să iasă, atunci când simte că ejacularea este iminentă, cu o mişcare bruscă.

3. Dacă simte că excitaţia creşte foarte mult, până aproape de pragul ejaculării, el trebuie să înceteze imediat mişcările de penetrare şi să-şi retragă foarte lent penisul, astfel încât acesta să nu rămână în vagin decât 1-2 cm; el va rămâne apoi complet nemişcat în această poziţie. În continuare, el va respira profund, va realiza retenţia pe plin, contractând în acelaşi timp puternic, dar continuu muşchii planşeului pelvian (sfincterele anale şi muşchii penisului) şi, concentrându-şi mintea, simultan cu aceasta, asupra procesului reţinerii spermei, va urmări realizarea transmutării şi sublimării enormei forţe pe care aceasta o conţine, în energii psihice, mentale şi spirituale. După acest moment de suspendare (care poate dura 5-40 secunde), el poate realiza mişcările de penetrare gradat, cu prudenţă. Dacă simte totuşi că excitaţia este încă foarte mare, el poate aplica de mai multe ori la rând metoda descrisă mai sus (metoda de blocaj) înainte de a relua actul amoros. Această metodă este valabilă şi pentru iubita sa; metoda va avea eficacitate mărită dacă se va realiza simultan de către cei doi iubiţi (chiar dacă numai unul dintre ei a ajuns la limita orgasmului).

4. Cel ce vrea să-şi controleze ejacularea trebuie să se ferească de orice nerăbdare şi să aibă o tenacitate uriaşă, de nezdruncinat.

5. Metoda de blocaj care uşurează controlul sexual este de o eficacitate extraordinară, dar ea trebuie realizată fulgerător şi cât mai bine cu putinţă, la

momentul potrivit. E mai bine ca ea să se realizeze ceva mai devreme de punctul limită al declanşării ejaculării, decât prea târziu (atunci când acest punct a fost deja depăşit şi ejacularea este în curs).

Care este avantajul de a realiza mereu unirea sexuală fără a ejacula deloc? este o întrebare firească care şi-o pun toţi bărbaţii la începutul antrenamentului în vederea obţinerii controlului asupra energiilor sexuale. Iată ce afirmă un vechi tratat taoist în această direcţie:

Împăratul Huang-Ti: "Aş vrea să ştiu acum care este avantajul de a realiza mereu uniunea sexuală fără să ejaculez deloc."

Iniţiatoarea sa Sou-Nu: "Dacă un bărbat este capabil să facă dragoste o dată fără să-şi piardă sămânţa (sperma), el îşi va fortifica mintea şi corpul în mod considerabil. Dacă o face de două ori, auzul îi va deveni fin şi vederea pătrunzătoare. Dacă o va face de trei ori, toate bolile îi vor fi vindecate. Dacă o face de patru ori, el va beneficia de pacea profundă a sufletului. De cinci ori dacă o face, inima şi circulaţia sângelui vor fi mult ameliorate. De şase ori dacă o face, va căpăta o mare putere mentală. De şapte ori de o va face, o fericire imensă îl va cuprinde, copleşindu-l. De opt ori - faţa şi corpul îi vor deveni strălucitoare, magnetice şi pline de farmec. De nouă ori - va realiza o admirabilă întinerire şi va putea atinge o mare longevitate. De zece ori dacă o va face, va fi aidoma unui Geniu Nemuritor şi va avea acces la lumile ascunse, ultime, ale Macrocosmosului, dobândind totodată capacităţi psihice, mentale şi spirituale supranormale. Toate cele de mai sus sunt de asemenea valabile şi pentru femeie, atunci când ea îşi controlează, ca şi bărbatul, descărcarea sexuală explozivă care, atunci când este manifestată nestăpânit, o epuizează şi o face să piardă intempestiv potenţialul sexual substanţial, care îi susţine starea de plăcere şi, prin aceasta, disponibilitatea sa vitală amoroasă va fi foarte mult micşorată."

Fericirea amoroasă

Motto: Fiinţa umană are capacitatea de a transforma obişnuitul în sacru

Pierderea potenţialului creator aduce inevitabil diminuarea disponibilităţilor afective şi spirituale ce-l deosebesc pe om de animal; folosirea în sens benefic a acestui potenţial permite obţinerea fericirii durabile.

În lumina învăţăturilor spirituale milenare, omul deţine facultăţi care îi permit să depăşească realitatea empirică, banală, care îl limitează. El este capabil să utilizeze posibilităţile corpului său, prin angrenarea proceselor de transmutaţie, cu mult dincolo de funcţiile lui biologice. Cântă, pictează, dansează, râde şi face atâtea lucruri pe care Bios-ul lui nu le prevăzuse pentru el. De ce nu? - cu condiţia să nu tulbure legile devenirii şi armoniei care reprezintă ordinea firească a vieţii.

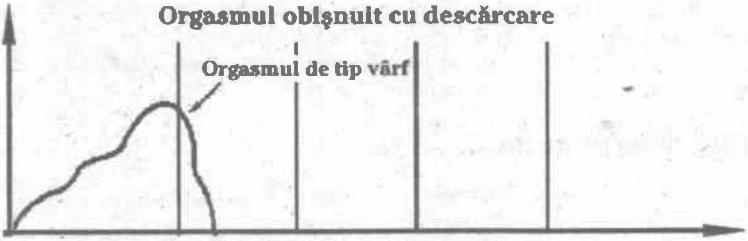
Funcţia sexuală poate, de asemenea, să fie prilejul anumitor practici îmbogăţitoare, perfect naturale, angrenate la unison cu ambianţa macrocosmică, fără a perturba ordinea firească a vieţii. Atunci totul se transformă şi graţie transfigurării unificatoare, un potenţial uriaş va fi pus în valoare. Viaţa însăşi, trăită cu dragoste, ne va ajuta spontan să sublimăm totul. Dacă ulterior mai avem ceva de făcut, aceasta este să conştientizăm bogăţia energiei care se lansează impetuos pentru a ne face să trăim îmbogăţiţi prin extaz o nouă viaţă, să jubilăm şi să ne bucurăm cu toată fiinţa de fericirea de a fi om, o fiinţă topită într-o altă fiinţă, unită inefabil, empatic şi total, prin dragoste, cu nemărginirea.

Aceste momente sunt adesea prea scurte. Am vrea să le prelungim, dar orgasmul le încorporează adesea prea repede cu victoria sa triumfătoare, care ne răpeşte prompt potenţialul fundamental de acţiune.

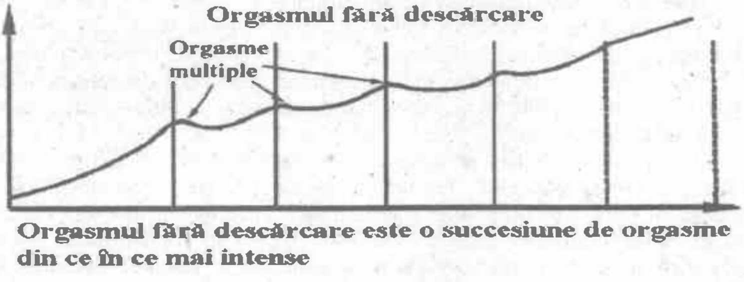
Există practici care, printr-o utilizare conştientă a energiilor lăuntrice ale fiinţei, prelungesc orgasmul. El poate fi, de asemenea, controlat, astfel încât să-l putem trăi de un număr uriaş de ori fără ejaculare, ceea ce permite să se reînceapă şi să se cunoască infinit mai multe orgasme fără cheltuială seminală. Atunci actul sexual poate fi prelungit indefinit şi reînceput la voinţă.

Energia vitală este stimulată şi sărbătoarea corpului, trăită ca o fericire extraordinară, durează atât cât se doreşte. În afara acestor practici superioare, fundamentale, actul sexual presupune epuizare, diminuarea vitalităţii şi o plăcere palidă. El este atunci şi o activitate fizică intensă, care poate duce, de asemenea, la oboseală şi vlăguire accentuată, ce va face să apară blazarea. Atunci el încetează rapid de a mai fi euforica sărbătoare a începutului; devine un abuz, cu toate consecinţele specifice tuturor abuzurilor.

Analiză comparativă


Orgasmul obişnuit cu descărcare

Orgasmul obişnuit cu descărcare este intens dar plăcerea resimţită este de scurtă durată


Orgasmul fără descărcare

Orgasmul fără descărcare este o succesiune de orgasme din ce în ce mai intense

ORGASM OBIŞNUIT (CU DESCĂRCARE)	ORGASM PROFUND (FĂRĂ DESCĂRCARE)
Explozie (inevitabil energia erotică se risipeşte în scurt timp definitiv şi inutil, iar intensitatea trăirii se diminuează gradat, în comparaţie cu amploarea celor trăite la începutul experienţei amoroase)	Implozie (energia erotică se sublimează, transmutată în energii din ce în ce mai elevate şi se acumulează în planurile profunde ale fiinţei, provocând atât stări intense de plăcere, cât şi fenomene extraordinare, de o bogăţie fascinantă prin fineţea lor. Intensitatea trăirii se amplifică constant şi nu se micşorează în finalul experienţei)
În timp scurt - şi din această cauză face să apară o stare de nostalgie faţă de manifestarea sa fulgerător de rapidă.	În afara timpului (indefinit ca durată şi prin urmare tangent cu infinitul), prin senzaţia oceanică de plenitudine pe care o induce în întreaga fiinţă la ambii iubiţi, dându-le fericirea şi bucuria de a trăi.
În corp (grosier) doar.	În afara corpului (atât subtil sau psihic, cât şi la nivel mental), dar antrenând totodată armonios şi corpul, prin forţa senzaţiilor erotice resimţite global.
Joc cu celălalt, el fiind separat şi exterior propriei fiinţe.	Joc în (cu) sine, simultan cu perceperea empatică a celuilalt, ca şi cum te-ai simţi pe tine însuţi.
Eu depind de el/ea.	Cei doi iubiţi se topesc unul în celălalt datorită transfigurării realizate spontan şi astfel se resimte o gigantică dilatare a conştiinţei lor fuzionată cu a celuilalt, în Cosmos, la nesfârşit.
Femeia pasivă, bărbatul activ	Femeia activă, bărbatul pasiv
Respiraţie accelerată, haotică	Respiraţie blândă, calmă, ritmată de la sine.

Act reflex care dă naştere unei pierderi a controlului(inconştienţă - impresie de trăire animalică, nestăvilită)	Act hiperconştient şi în întregime stăpânit, ce conduce progresiv la un abandon extatic care face să se manifeste o beatitudine amoroasă inefabilă, care odată instalată îşi face resimţite ecourile până în zonele cele mai intime ale fiinţei, 2-3 zile la rând după experienţă
Mişcare haotică	Nemişcare, alternând cu unduiri încetinite, ca într-un dans armonios la care corpul celuilalt răspunde cu tandreţe şi nesaţ, în sintonanţa unei armonii depline
Disponibilitate amoroasă limitată în timp, datorită epuizării ce rezultă în urma pierderii intempestive a energiei sexuale prin ejacularea spermei la bărbat şi a descărcării explozive la femeie, conducând la instalarea unei stări de vlăguire şi somnolenţă care în cazul excesului, se traduce prin instinctivă repulsie faţă de celălalt sau greaţă faţă de sine.	Disponibilitate amoroasă nelimitată, făcând posibilă o trăire erotică de o intensitate covârşitoare, timp de 8-10 ore în şir cu condiţia ca ambii iubiţi să-şi controleze total energia sexuală, în care vitalitatea erotică a celor doi, în loc să se diminueze, se amplifică, făcând să apară o plenară stare de forţă lăuntrică, precum şi o satisfacţie sexuală deplină.
Teama, uneori inconştientă, faţă de pericolul fecundării sau gravidităţii nedorite, care atrage după sine folosirea contraceptivelor ce provoacă stări de frustrare şi în timp, tulburări hormonale.	Eliberarea completă de orice restricţii sau tensiuni penibile, făcând perfect posibilă o manifestare erotică sănătoasă şi exuberantă, determinată de anularea oricărei limitări fiziologice, prin suspendarea totală a ejaculării la bărbat, indiferent de durata contactului sexual.
Ataşament, dorinţă egoistă, posesivitate.	Eliberarea de posesivitate, gelozie şi de dependenţă; detaşare, dorinţă transformată în non-dorinţă, care face să apară un sentiment de împăcare cu sine şi o fericire durabilă, pe care o revărsăm asupra celuilalt prin duioşie şi recunoştinţă.

PARTEA A III-A

Tehnici de trezire, dezvoltare, amplificare şi control al energiei sexuale

Cum se poate amplifica virilitatea

Motto: "A fi lipsit de virilitate înseamnă a fi lipsit de viaţă, înseamnă a fi lipsit de capacitatea de a te minuna."

Abhinavagupta[1]

O tehnică de mărire a dimensiunilor penisului

Iată o tehnică taoistă de dezvoltare a penisului:

Inspiraţi aer pe nas şi conduceţi aerul şi energia spre abdomen. Nu-l opriţi în piept. Aerul pe care-l experimentaţi ca energie, îl imaginaţi ca pe un balon şi îl rulaţi în jos prin partea anterioară a corpului până sub muşchii abdominali. Când aerul ajunge în partea inferioară a corpului, conduceţi-l în penis.

În timp ce direcţionaţi aerul către penis, presaţi cu cele trei degete mijlocii ale mâinii stângi regiunea Hui-Yin, aflată la jumătatea distanţei dintre anus şi scrot. Această presiune împiedică energia să revină în corp. Astfel, ea se acumulează în penis.

Respiraţi normal în timp ce ţineţi degetele mâinii stângi pe punctul Hui-Yin indicat. În acelaşi timp începeţi să acţionaţi direct asupra penisului. Masaţi-l înainte şi înapoi, întinzându-l de 36 de ori printr-o mişcare lentă şi ritmică. Folosiţi degetul mare pentru a masa glandul penisului. Aceasta va trebui să aducă penisul în erecţie. Dacă erecţia nu apare, continuaţi să masaţi glandul până când obţineţi erecţia.

Rotiţi apoi penisul cu mâna dreaptă cât mai mult, la baza lui, şi înaintaţi cu această rotire de-a lungul penisului, în faţă cu câte 2 cm. Energia aerului va fi acumulată în corpul penisului şi condusă către vârful glandului. Simţiţi cum presiunea înaintează către vârf; menţineţi această stare fără a forţa prea mult.

---

[1] Marele înţelept şi eliberat Abhinavagupta, născut la mijlocul secolului al X-lea D.C., era privit ca o manifestare a lui Shiva şi renumit ca făcător de miracole. El este cel mai strălucit reprezentant al şivaismului kashmirian, demonstrând prin întreaga sa operă că intelectul superior divin inspirat şi extraordinar de rafinat nu este deloc în opoziţie cu spiritualitatea autentică. Legenda spune că, într-o zi, el a plecat într-o peşteră îndepărtată, împreună cu 1200 de discipoli, după care nu a mai fost văzut niciodată.

Alungiţi penisul spre exterior, mai întâi către dreapta rotindu-l în jurul propriei axe de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic şi invers. Apoi, alungiţi-l către stânga şi rotiţi-l de 36 de ori în cele două sensuri. Simultan menţineţi presiunea aerului.

În finalul acestei tehnici loviţi uşor cu penisul erect partea interioară a coapsei stângi de 36 de ori.

După încheierea exerciţiilor îmbăiaţi penisul în apă caldă timp de un minut. Aceasta va contribui la absorbţia energiei Yang calde şi la dilatarea lui. Exerciţiul completează masajul organului şi veţi constata o ameliorarea a stării sănătăţii lui într-o lună, două de practică.

Efecte:

- Acest exerciţiu masează întreg sistemul urogenital, incluzând penisul, prostata, venele, arterele şi nervii înconjurători.

- Vezica urinară şi chiar rinichii sunt stimulaţi benefic. Energia multor organe ale corpului curge prin penis, astfel, tonusul şi funcţionarea lor vor fi îmbunătăţite.

- Depinzând de structura corporală individuală, pot fi obţinute şi alte rezultate benefice.

Patru căi de creştere a cantităţii de spermă

1. Cuprinderea testiculelor şi masajul lor

Acest exerciţiu stimulează secreţia hormonală şi producerea spermei şi măreşte potenţialul sexual al bărbatului. Pentru a-l executa, frecaţi mâinile până când se înfierbântă. Cu o mână ţineţi penisul ridicat, iar cu cealaltă cuprindeţi testiculele şi strângeţi uşor. Strângeţi-le cu cuprinderi scurte şi cât de puternic puteţi, fără a ajunge la faza dureroasă. Strângeţi de cel puţin 100 de ori înainte de a schimba mâinile între ele şi apoi repetaţi şi cu cealaltă mână.

2. Scuturarea testiculelor

Ca şi exerciţiul anterior, acesta stimulează secreţia hormonală şi producerea de spermă. Frecaţi mâinile până când se înfierbântă şi cu una din mâini ridicaţi penisul. Cu cealaltă mână susţineţi testiculele şi începeţi să le scuturaţi uşor, mărind gradat intensitatea acestei acţiuni. Scuturaţi testiculele cel puţin 3-5 minute. Schimbaţi mâinile şi repetaţi.

3. Lovirea uşoară a testiculelor

Din nou frecaţi palmele până când se înfierbântă. Cu o mână ţineţi penisul ridicat şi cu cealaltă mână loviţi, bateţi uşor testiculele, crescând gradat intensitatea (nu o faceţi prea puternic). Executaţi cel puţin 3-5 minute, apoi schimbaţi mâinile şi reluaţi. De asemenea, loviţi uşor la rădăcina testiculelor şi la bază, pe perineu.

4. Masajul circular al testiculelor

Frecaţi mâinile până când se înfierbântă. Cu o mână ridicaţi penisul şi cu cealaltă masaţi testiculele folosind degetul mare; masaţi circular în ambele sensuri, cel puțin 3-5 minute (de 100-300 ori). Inversați mâinile și repetați. Sau puteți să cuprindeți testiculele cu degetele și să le masați cu palma.

Efecte: Toate aceste exerciții măresc potențialul sexual și secreția hormonală, cresc energia sexuală, stimulează prostata și conduc energia către penis și centrii energetici inferiori. După ce executați aceste exerciții trebuie să realizați tehnici de ridicare a energiei către centrii superiori.

Exercițiul de contracție a sfincterelor anale

Tehnica de execuție: Inspirați pe nas și țineți-vă respirația, în acest timp contractați sfincterul anal, mușchiul din jurul anusului (contractați anusul ca și când împrejurările nu vă permit să vă goliți intestinele). Astfel este stimulată și prostata. Metoda este ușoară și eficientă, poate fi făcută oricând și oriunde. Este important să contractați sfincterul cât mai puternic pentru a obține cât mai multe beneficii. Expirați lent și relaxați-vă. Urmăriți să realizați acest simplu exercițiu de cel puțin 200 de ori pe zi. Cu cât mai mult cu atât mai bine. Acesta este un mod sigur de a amplifica în scurt timp energia în planul vital și sexual, de a îndepărta stresul și tensiunea, de a mări potența masculină și de a energiza întregul corp. Este posibil să percepeți ușoare vibrații și o senzație de căldură la baza trunchiului și în regiunea anală. Această senzație se poate întinde prin spate în sus către cap, apoi să coboare către plexul solar și zona ombilicului. Prin contractarea constantă a mușchilor anali puteți să energizați prostata și glanda lui Cowper, să îmbunătățiți circulația sângelui în această regiune, să fortificați penisul și să obțineți controlul asupra ejaculării. După o anumită perioadă de practică, puteți să vă testați tăria rectului, prin încercarea de a absorbi apă călduță în timp ce stați ghemuit, printr-un tub cu ajutorul acestei contracții anale (asigurându-vă în prealabil că apa este curată).

Se spune că omul atunci când moare își golește intestinele și de aceea slăbirea sfincterului anal este indiciul unei sănătăți fragile. Prin executarea acestei tehnici sfincterul nu va mai slăbi niciodată. Menținerea prostatei puternică și într-o stare foarte bună este unul din secretele longevității și sănătății generale a bărbatului. Practicați cât mai des aceste contracții, în folosul sănătății și fericirii dumneavoastră.

Urinarea fracționată - unul din procedeele secrete de control a energiei sexuale

În Tibet au existat multe controverse legate de existența celui de-al cincilea Dalai-Lama care a murit în jurul anului 1680 și care s-a deosebit de predecesorii săi prin atitudinea sa foarte liberă față de femei. Istoria povestește că într-o zi, de la înălțimea celei mai de sus terase a celebrului palat Potala, acest Dalai-Lama răspundea consilierilor săi care îi criticau această atitudine: "Este adevărat, am multe femei, dar și cei care mă critică au. În plus, pentru mine, unirea sexuală nu este ceea ce este pentru voi", și pentru a ilustra acest lucru, de la înălțimea la care se afla, el a dat drumul unui jet puternic de urină peste parapet. Acesta s-a scurs din terasă în terasă până la baza palatului, apoi în mod miraculos Dalai-Lama l-a reaspirat, întregul jet de urină reintrând pe unde ieşise sub privirile stupefiate ale supuşilor săi. Atunci, triumfător, s-a întors către consilierii săi şi le-a spus: "Când veţi reuşi să faceţi ca mine, veţi înţelege că sexualitatea practicată de mine este mult diferită de cea comună".

Budhismul Tantric şi Taoismul prin tehnicile secrete specifice permit celor iniţiaţi un control absolut al ejaculării. Acest proces necesită un control genito-urinar absolut despre care vom vorbi în continuare.

În practica taoistă se consideră că atât urina, cât şi transpiraţia sunt manifestarea anumitor energii, care trebuie controlate şi orientate benefic de fiinţa umană.

Înţelepţii considerau că cel care are controlul asupra potenţialului urinar are, implicit, şi controlul asupra potenţialului sexual[1]. Există trei metode foarte simple, dar foarte eficiente prin care se poate atinge controlul asupra potenţialului sexual şi urinar:

1. Prima metodă constă în urinarea fracţionată, adică cu jeturi foarte scurte, între care se face o pauză de câteva secunde. Pauza dintre două jeturi trebuie să fie suficient de lungă pentru a fi oprită complet curgerea urinei. Mai ales la primele jeturi, vor apare nişte fiori prin tot corpul, mai ales pe şira spinării, care pentru cei mai slabi vor părea puţin prea puternice ca intensitate. Aceşti fiori nu sunt altceva decât o manifestare a energiei transmutate prin contracţia puternică şi fermă a sfincterelor urinare. Anumite texte menţionează că această energie (aceşti "fiori") trebuie vizualizată şi direcţionată ascendent pe coloana vertebrală până în zona din mijlocul frunţii şi creştet.

2. Cea de-a doua metodă pe care o vom numi retenţia scurtă a urinării este ceva mai puternică: atunci când vom simţi nevoia de a urina vom relaxa sfincterele urinare, contractându-le apoi imediat, ferm, înainte ca urina să fi ieşit din vezică. Este o metodă care necesită un control foarte bun şi care va fi practică la început doar la toaletă. Exerciţiile se fac de obicei înainte urinării propriu-zise (urinare care, bineînţeles, este bine să fie fracţionată). Evident, vom urmări o abordare gradată a acestei modalităţi fără a forţa.

Aceste două tehnici sunt foarte eficiente şi este bine să fie făcute permanent, transformând actul banal al urinării într-o parte a antrenamentului nostru energetic zilnic în vederea rearmonizării energiei sexuale, a obţinerii controlului sau a menţinerii unei stări de perfectă sănătate şi vigoare.

---

[1] Referitor la această legătură între aparatul urinar şi cel genital, se ştie că embrionul are până în luna a IV-a de dezvoltare aparatul urinar şi cel genital nediferenţiate, ele dezvoltându-se şi individualizându-se ulterior, pornind de la aceleaşi ţesuturi. Mai merită menţionat şi faptul că bărbaţii, o dată cu înaintarea în vârstă şi pierderea vigorii sexuale, stăpânesc mai greu şi urinarea, majoritatea confruntându-se cu boli ale prostatei. Studiile efectuate au relevat faptul că bărbaţii care au avut o viaţă sexuală dezordonată, cu ejaculări dese, sunt mai predispuşi la îmbolnăviri ale prostatei, la incontinenţă urinară şi infecţii renale, decât ceilalţi.

Efectele acestor tehnici sunt:

- un mai bun control asupra energiei creatoare şi vitale a fiinţei
- amplificarea energiei Yang (solară, masculină, de control) în fiinţă
- mărirea energiei vitale
- energizarea amplă şi revigorarea întregului organism
- mărirea voinţei
- menţinerea cu uşurinţă a continenţei amoroase.

Fracţionând de 70 de ori jetul la fiecare urinare timp de 3 săptămâni, vom beneficia de ameliorarea multor afecţiuni şi disfuncţii din sfera genito-urinară (şi nu numai), vom observa creşterea şi armonizarea apetitului sexual. Dacă în acelaşi timp cu fracţionarea vom direcţiona şi vom vizualiza energia rezultată prin transmutarea potenţialului urinar urcând pe coloană, vom remarca şi o sporire a capacităţilor noastre mentale, o îmbunătăţire substanţială a puterii de concentrare.

Câteva alte secrete referitoare la urinarea fracţionată şi retenţia scurtă urinară:

- atunci când vă simţiţi vlăguit după o pierdere involuntară a potenţialului sexual prin ejaculare, urinaţi fracţionat în cât mai multe jeturi (ideal ar fi peste 70) şi pe parcursul efectuării tehnicii relaxaţi cât mai mult corpul, lăsându-vă cuprins de fiorii energetici care apar. Veţi beneficia de o revigorare amplă;
- pentru a vă îmbunătăţi somnul, pentru a elimina visele urâte, coşmarurile, pentru a scurta perioada de somn, pentru a elimina moleşeala de dimineaţă urinaţi fracţionat sau efectuaţi tehnica de retenţie urinară înainte de culcare;
- pentru a putea efectua cu o mai mare uşurinţă aceste două tehnici simple evocaţi-vă o stare de voinţă şi fermitate înainte de execuţia lor;
- efectuaţi Retracţia Abdominală şi Postura Lumânării (cu vizualizarea corespunzătoare) ca exerciţii pregătitoare, menite să "desfunde" şi să purifice meridianele energetice prin care va urca energia rezultată prin aceste tehnici (pentru execuţia acestor tehnici, consultaţi partea a patra a acestei lucrări).

3. A treia metodă: cu un sfert de oră - o oră înainte de a face dragoste beţi apă (sau o infuzie, sau un suc natural) în cantitate cât mai mare (este de preferat peste un litru), aşa încât în timpul actului amoros să apară nevoia de a urina. În timp ce facem dragoste vom urmări să relaxăm sfincterele urinare şi întreaga zonă abdominală inferioară întocmai ca atunci când vrem să urinăm. Putem face acest lucru fără probleme, deoarece practic este imposibil atunci să urinăm[1]. Vom remarca după numai câteva minute că ridicarea energiei se face extrem de uşor, spontan. Este posibil să apară şi nişte fiori extrem de plăcuţi şi o stare intensă de efervescenţă erotică şi afectivă. Putem prelungi oricât de mult această stare prin relaxarea sfincterelor şi a zonei abdominale inferioare.

---

[1] Modul în care acţionează muşchii penisului atunci când acesta se află în erecţie nu permit ieşirea urinii. Maeştrii orientali consideră urinarea în timpul actului amoros ca pe o perfomanţă greu de atins.

Mai ales cei aflați la început au tendința de a fi foarte contractați în timpul actului amoros în dorința de a fi cât mai controlați, ceea ce este greșit. În realitate, cu cât zona limitrofă organelor genitale va fi mai relaxată cu atât energia va circula mai ușor, putând fi mai ușor controlată și ridicată. Controlul în timpul actului amoros poate fi adus la o mare măiestrie prin practica acestei tehnici atât de simplă în aparență. Multe din contracțiile și stresurile acumulate interior pot fi eliminate prin această tehnică. Acest procedeu este foarte util pentru obținerea controlului asupra zonei abdominale inferioare, care este una dintre cele mai greu de controlat.

După un studiu efectuat pe un lot mare de pacienți cu dezechilibre și afecțiuni psihice s-a observat că aproape toți aveau mușchii din zona bazinului foarte contractați. Concomitent cu ameliorarea simptomelor și afecțiunilor de care aceștia sufereau apărea și o decontractare (fizică) la acest nivel. Astfel s-a descoperit prin observație medicală, ceea ce inițiații știau de mii de ani și anume că orice tensiune psiho-mentală, refulare sau inhibiție din sfera sexualității, a erotismului este "tradusă" de organism într-o contractură involuntară la nivelul aparatului genital. Pornind de la această observație s-a mers și pe calea inversă și s-a observat că detensionarea și obținerea unui control la nivelul musculaturii abdomenului inferior și a zonei genitale se reflectă printr-o îmbunătățire a vieții psihomentale a ființei.

Se poate pune întrebarea: Dacă relaxarea la nivelul zonelor limitrofe organelor sexuale este foarte utilă, atunci de ce se recomandă anumite contracții cum ar fi cea a planșeului pelvian sau a sfincterelor urinare?

Răspunsul este că atunci când este stăpânită la perfecție relaxarea, se poate vorbi și de o eficiență maximă a contracțiilor. Să facem analogia cu o bilă care trebuie să fie împinsă pe o traiectorie strict delimitată. Bila este energia erotică, traiectoria este traseul ascendent de pe coloană, iar forța motoare este una din contracțiile cunoscute. Dacă, de exemplu, contracția pelviană va fi foarte puternică, iar restul corpului va fi foarte relaxat, energia va fi foarte precis direcționată, tot astfel cum bila din analogia noastră va fi perfect direcționată atunci când asupra sa va acționa o singură forță ce-i va da un impuls precis direcționat. Dacă se vor suprapune peste contracția planșeului nenumărate alte contracții involuntare ale diferitelor grupe de mușchi abdominali, efectul va fi mult mai slab, tot astfel cum bila din exemplul dat va avea o mișcare mult mai dezordonată sub impulsul mai multor forțe aplicate haotic.

În alternarea armonioasă și stăpânirea perfectă a contracției și relaxării constă o bună parte din ceea ce este cunoscut drept arta taoistă a amorului. Este evidentă corelația și interdependența care apare între starea lăuntrică mentală, emoțională și manifestările exterioare în timpul actului erotic. Stăpânirea acestor tehnici este mult mai mult decât o conformare mecanică, este un semn al armoniei și al forței interioare.

Pentru perfecționarea și desăvârșirea în arta controlului energiei creatoare, bărbaților le-au fost puse la dispoziție contracțiile precis localizate şi metoda de relaxare a sfincterelor urinare şi a zonei bazinului. Într-un capitol următor, va fi prezentată tehnica numită „marea ascensiune" care implică o contracţie aproape deplină, care ar putea părea în dezacord cu celelalte metode. În realitate, ea nu reprezintă decât un mare stop necesar a fi manifestat în microcosmosul practicantului, stop care, vom vedea, are o menire foarte precisă.

Prin practicarea tehnicilor amoroase orientale se deschide în faţa celui îndrăzneţ, lucid şi sincer un nou Univers, care exista până atunci neconştientizat în propria fiinţă. Şi ce bucurie mai mare poate fi pentru un bărbat decât să poată pune la dispoziţia femeii iubite un întreg Univers?

Tehnici secrete de amplificare a erecţiei

Multă oameni, de ambele sexe, consideră că veritabila bărbăţie este erecţia - durata, duritatea şi toate celelalte calităţi pe care le poate avea pentru întreţinerea unui act amoros. De regulă, erecţia apare la bărbat în timpul preludiului sexual sau în aşteptarea actului amoros propriu-zis. Dar tensiunile, stresurile, vârsta şi alţi factori de natură să influenţeze psihicul unui bărbat fac uneori ca erecţia să nu se obţină atât de uşor, ca la o comandă militară. În această direcţie, textele orientale care tratează arta amorului prezintă cauzele ce generează aceasta şi s-a constatat că încă din cele mai vechi timpuri oamenii s-au confruntat cu stresuri, stări de oboseală, nervozitate şi diferite alte probleme.

Astfel, în primul rând, se recomandă bărbatului, după ce a atins o stare de orgasm (de preferat fără ejaculare), să nu se grăbească pentru obţinerea unei noi erecţii. Acest lucru trebuie să se desfăşoare lent şi în linişte, într-o atmosferă specifică şi de asemenea fiind ajutat de iubita lui.

Erecţia şi sistemul nervos

Unirea celor doi iubiţi prin actul sexual realizat cu continenţă face necesară împlinirea a două condiţii în aparenţă contradictorii:

- pe de o parte, menţinerea unei erecţii puternice şi prelungite la voinţă, ceea ce presupune o puternică stimulare erotică;
- pe de altă parte, evitarea faptului ca prin însăşi intensitatea ei să se ajungă la ejaculare.

Pentru a învăţa cum să le împăcăm pe amândouă, să reţinem că jocul sexual depinde de trei grupări nervoase foarte distincte:

- una menţine legătura senzorio-motrice dintre sex şi creier, principalul nostru organ sexual;
- cealaltă, parasimpaticul, provoacă şi întreţine erecţia;
- şi, în sfârşit, simpaticul este cel răspunzător de ejaculare.

Este necesar să cunoaştem câteva aspecte referitoare la fenomenul erecţiei. Există două tipuri fundamentale de erecţii:

a) erecţiile nocturne (sau matinale, constatate la trezire), de origine pur reflexă, deci fără excitaţie erotică, nici chiar onirică;

b) erecţiile de origine erotică, noaptea - un vis sexual, ziua - o situaţie excitantă din punct de vedere erotic concretă sau imaginată, cu sau fără stimularea directă a penisului.

Erecţiile de tipul a, foarte apreciate de cuplurile bătrâne în care soţul este în scădere de formă, prezintă interes şi pentru falşii impotenţi care, pe nedrept, în cele mai multe cazuri, îşi atribuie lipsa de formă câte unui defect fiziologic ascuns. Ori, în afară de extrem de rare excepţii, în fiecare noapte, fiecare bărbat, chiar şi aşa-zisul "impotent", are cel puţin cinci erecţii "în plină formă", de o jumătate de oră fiecare şi aceasta practic începând din adolescenţă şi până la moarte.

Cercetătorii germani, citaţi de doctorul Sherman J. Siber în "The Male", au studiat numeroşi bărbaţi în timpul somnului şi au stabilit că penisul lor se încorda timp de 25 până la 84 de minute şi întotdeauna în timpul unei faze REM (Rapid Eye Movements), cu alte cuvinte în timpul unui vis. Dacă subiectul este trezit, el îşi aminteşte foarte bine visul: se ştie astfel că erecţiile nocturne nu sunt legate de conţinutul visului care, cel mai adesea, nici măcar nu este erotic. Astfel, făcând ceva calcule aritmetice erectile, la 75 de ani, fiecare penis a fost ridicat timp de aproximativ 33.000 de ore. Cam patru ani, patru luni, patru săptămâni, fără a mai socoti anii bisecţi.

Ştiind că erecţia depinde de sistemul nervos parasimpatic, cel care încetineşte suflul şi bătăile inimii, dilată vasele de sânge etc., în timp ce ejacularea depinde de sistemul nervos simpatic, se observă că impotenţa şi ejacularea precoce au un punct comun: surexcitarea sistemul nervos simpatic datorită anxietăţii.

Iată o situaţie clasică. Bărbatul întâlneşte pentru prima oară o femeie pe care o doreşte foarte mult. El gândeşte temător: "numai de aş fi în formă". Teama de un eşec umilitor îi surexcită sistemul nervos simpatic; rezultatul, inima îi bate nebuneşte, respiraţia este scurtă, rapidă, ceea ce inhibă acţiunea antagonistului său, sistemul nervos parasimpatic, care ar trebui să asigure erecţia. Atunci, "în ciuda" tuturor eforturilor seducătorului deconcertat din punct de vedere al formei, rezultatul va fi zero. Sau dimpotrivă, surexcitat, el va ejacula chiar înainte de a pătrunde.

Femeia experimentată poate salva situaţia calmând jocul, liniştindu-l, relaxându-şi partenerul umilit şi necăjit. Odată liniştit sistemul nervos simpatic, mai ales prin respiraţia abdominală lentă şi profundă, sistemul nervos parasimpatic preia ştafeta şi, prin stimularea erecţiei, va deschide porţile paradisului sexual. Dacă nu, păcat, ocazia este pierdută, cel puţin de data aceasta. Ca şi în exemplul acestei "lipse de formă" accidentală, lipsită de consecinţe, majoritatea cazurilor de impotenţă sunt de natură psihică, iar când anxietatea devine cronică fiecare ocazie ratată agravează cercul vicios.

Să revenim la ejaculare. Precoce sau nu, ea depinde de sistemul nervos simpatic care, aproape de punctul limită, avertizează glandele seminale, situate exact în spatele prostatei, pentru a se pregăti să expulzeze sperma acumulată în timpul excitaţiei sexuale. O mişcare în plus şi sistemul nervos simpatic va face să se contracte puternic muşchii de la baza penisului, declanşând astfel ejacularea, proces ireversibil, pe care nimic nu îl poate opri, şi care este o altă minune de sincronizare nervoasă.

Concluzie: pentru a corecta impotenţa, trebuie liniştit sistemul nervos simpatic; pentru a controla erecţia şi pentru a împiedica ejacularea, precoce sau nu, trebuie stimulat sistemul nervos parasimpatic.

Cum să procedăm practic? Pentru a activa parasimpaticul, trebuie controlat şi conştientizat mereu suflul, respirat lent, profund, abdominal. Expiraţia bună va fi un suspin încetinit, confidenţial care întreţine ambianţa relaxată. Acest regim respirator se stabileşte încă din timpul preludiului şi se întreţine pe parcursul întregului raport sexual. Bărbatul se interiorizează, rămâne calm, senin, nu îşi lasă "motorul" sexual să se ambaleze. Recompensa lui: o erecţie „de oţel", ejacularea eliminată, o femeie pe deplin satisfăcută. Pentru controlul ejaculării se recomandă consultarea tehnicilor descrise la capitolul respectiv.

Mai mult, tot pentru a evita ca simpaticul să îşi ia avânt, este foarte important ca mişcările coitale să fie armonioase, să adopte ritmul femeii, ca în dans, bărbatul să îşi păstreze corpul suplu şi destins. Nici o mişcare sacadată sau, mai rău, semiisterică. Să şi surâdă; de ce să faci grimase sau să te crispezi în timpul unei uniri sexuale, chiar obişnuite?

În sfârşit, departe de a pierde din eficacitate cu vârsta, dimpotrivă, bărbatul care experimentează amorul transfigurator cu continenţă câştigă în putere şi ca rezistenţă în timp; acumularea spermei alimentează libidoul, el menţinându-se permanent în formă. El nu este afectat de diminuarea progresivă a puterii sexuale care îngrijorează deja pe bărbatul obişnuit încă de pe la 40 de ani, când acesta constată că erecţiile fulgerătoare ale anilor tinereţii sunt deja un trecut îndepărtat. Masculul tânăr îşi compensează ejaculările rapide, "reîncărcându-se" mai rapid. La această vârstă, timpul refractar, adică aşteptarea între două raporturi, nu este decât de câteva minute; mai târziu, această aşteptare devine de mai multe ore.

Dar, în compensare, anii aduc fiecăruia, chiar şi bărbatului "ejaculator", o maturitate sexuală care face din el un partener apreciat. Erecţia fulger a trecutului este ea atât de dorită? Amantul grizonat care aşteaptă poate puţin pentru a intra în formă, dimpotrivă, şi-o păstrează timp mult mai îndelungat, chiar şi fără tehnici specifice. Nu una, ci multe femei tinere, pline de înflăcărare şi dorinţă, îl vor prefera unui oarecare bărbat tânăr surexcitat şi neîndemânatic care a terminat înainte de a fi început cu adevărat.

Să revenim o clipă la această eroziune a sexualităţii care se instalează în mod insidios cu vârsta. Cauza? Risipa nebănuită de spermă care produce în mod fatal, odată cu trecerea anilor, o scădere a energiei erotice. Dimpotrivă, prin păstrarea controlului energiei prin continenţă, virilitatea este mereu prezervată. Ejaculările mult prea frecvente ale bărbatului obişnuit îi scurtează "orgasmele", făcându-i jetul de spermă zgârcit şi plăpând, spre deosebire de situaţia de la 20 de ani...

Situaţia se poate remedia nu reducând activitatea sexuală, ci economisind sperma. Într-adevăr, natura nu a prevăzut această risipă spermatică. Desigur, omul ca animal sexual este o excepţie şi nu poate fi comparat cu celelalte mamifere. Cu toate acestea, să constatăm că animalele sălbatice nu se împerechează decât în perioada scurtă a anotimpului dragostei, prevăzut de natură în momentul cel mai favorabil pentru supravieţuirea puilor care se vor naşte. În afara perioadelor de rut, masculii rămân luni în şir fără să copuleze şi nici să ejaculeze, în timp ce adeseori bărbatul obişnuit ejaculează de mai multe ori pe săptămână, câteodată chiar în fiecare zi.

Ceea ce este prea mult strică şi această situaţie explică sleirea progresivă a tonusului sexual. Tantra şi Tao afirmă că risipirea spermei scade virilitatea şi este cauza senilităţii premature. Retenţia seminală, dimpotrivă, permite o viaţă sexuală foarte bogată, ajungându-se chiar la mai multe contacte pe zi, şi prezervă, în plus, uimitoarea tinereţe biologică a adepţilor ei. De altfel, este suficient ca bărbatul în "pierdere de viteză" să evite ejacularea timp de o săptămână sau două pentru a vedea cum tonusul său sexual se restabileşte în mod spectaculos.

Se obiectează uneori că testiculele produc în continuu spermatozoizi, oricare ar fi numărul ejaculărilor ce survin. Lucrul acesta este adevărat şi totuşi, atunci când ele sunt prea apropiate în timp, spermatozoizii sunt cu mult mai puţin numeroşi şi în spermă se găsesc mulţi gameţi imaturi, semn că testiculele, supuse unei producţii anormale, se surmenează.

În sfârşit, este bine de ştiut că retenţia seminală, chiar totală, nu comportă nici un risc, corpul găsind întotdeauna mijlocul de a evacua un eventual preaplin de spermă, dacă acest potenţial creator nu a fost suficient transmutat şi sublimat în timpul actului sexual cu continenţă, la nevoie chiar în timpul unui vis erotic. Este ceea ce se numeşte o "poluţie nocturnă". Acest fenomen mai poate persista în faza de început a antrenamentului în obţinerea controlului energiilor sexuale, dar în timp se va observa reducerea şi apoi dispariţia sa completă.

Erecţia - baza de plecare în actul amoros

Este necesar să subliniem următoarele aspecte:

- Puterea şi durata erecţiei caracterizează la bărbaţi virilitatea.
- Fenomenul erecţiei este stâlpul ce susţine toată experienţa sexuală atât feminină, cât şi masculină, profană sau iniţiatică.
- Practica exerciţiilor descrise mai jos asigură o erecţie mult mai puternică, ca urmare a stimulării vitalităţii erotice, penisul putând rămâne în erecţie ore în şir.
- Este important să reţinem că erecţia se poate declanşa mai uşor dacă se va urmări la început realizarea unei relaxări globale a întregului corp insistând mai mult asupra zonelor erogene - sexuale.

În cele ce urmează vom prezenta o serie de exerciţii practice care au ca obiectiv:

1) Priza conştiinţei asupra complexului genital în ansamblul său;

2) Fortificarea acestuia;

3) Izolarea şi contractarea separată a grupelor musculare (deci controlul asupra fiecărui muşchi).

MULA-BANDHA (contracția rădăcinii)

Aceasta este o tehnică de bază în vederea obținerii controlului energiei sexuale și de amplificare a erecției.

Întrucât mușchii anusului, externi și interni, precum și mușchii ridicători situați mai în profunzime sunt în legătură, prin această tehnică pot fi implicați toți mușchii penisului; se poate simți chiar mișcarea coccisului. În semierecție se poate vedea cel mai bine efectul acestor contracții; mușchii ridicători redresează penisul în mod sacadat. În erecție completă acest lucru este mai puțin vizibil.

Prin acțiunea mușchiului ridicător, penisul poate răspunde contracțiilor ritmice ale vaginului, și acest "limbaj secret" aduce cuplului noi senzații voluptoase care vor intensifica erecția fără riscul unei ejaculări intempestive.

Mula-Bandha se poate practica oriunde, oricând și în orice poziție; așezat, culcat, în picioare și chiar stând în cap. Ea se poate practica și în timpul execuției unor posturi yoga.

În faza de început a practicii, acest complex muscular va reacționa în bloc. În timp, prin interiorizare și printr-o practică perseverentă ajungem la obiectiv: disocierea (separarea) mușchilor penisului de cei ai anusului și ai zonei rectale.

Îi vom izola și îi vom contracta pe fiecare dintre ei, și apoi îi vom relaxa la voință. Bărbații trebuie să fie capabili să destindă acești mușchi repede și în profunzime.

Dacă suntem atenți în timpul unei ejaculări, se poate observa cum spasmul ejaculator se propagă prin mușchii ejaculatori, ceea ce ne ajută să-i localizăm.

Unul din procedeele eficiente de a controla ejacularea constă ca în apropierea punctului de excitație limită să relaxăm repede și profund acești mușchi.

Învățați să relaxați complexul muscular al zonei pelviene în toate pozițiile în care v-ați putea afla. Pentru aceasta, dirijați gândul calm și destins asupra zonei pelviene, apoi, respirând lent și profund relaxați sfincterele și mușchii ridicători anali, mușchiul transversal al perineului și mușchii isciocavernoși. Acordați-vă timpul necesar obținerii unei relaxări complete; mai târziu, exersați să îi puteți destinde din ce în ce mai repede, ajungând să îi relaxați aproape instantaneu în timpul unei uniri sexuale, la momentul critic, evitând astfel ejacularea.

Un exercițiu pregătitor la îndemâna oricui

Reamintindu-vă tehnica de urinare fracționată, urmăriți să urinați prin jeturi succesive, introducând pauze de la 5 la 30 de secunde între aceste jeturi. În timpul opririi jetului vă imaginați că reabsorbiți urina în vezică, executând o energică Mula-Bandha. Practicată regulat, această tehnică simplă ușurează mult controlul ejaculării.

Alte exerciții

În exercițiile anterioare s-a pus accentul pe contracția mușchilor sexuali. În timpul unei erecții, contractând voluntar acești mușchi penisul se va apropia de corp. Asemănător, pentru controlul ejaculării, trebuie să ne concentrăm pentru a reuși să decontractăm (relaxăm) acești mușchi în apropierea punctului de excitație limită.

Pentru a exersa, de preferință în timpul unei erecții, contractați la maxim acești mușchi executând Mula-Bandha; apoi (și în aceasta constă esența exercițiului) destindeți acești mușchi, resimțind o diminuare a tensiunii în penis care se va îndepărta ușor de corp. Apoi, recontractați pentru câteva secunde zona și decontractați-o imediat, insistând pe destindere. Accentuând faza de destindere și prelungind-o, erecția slăbește și încetul cu încetul chiar dispare. La început, acest control se va executa rămânând imobil, apoi această relaxare musculară se va putea executa chiar în timpul mișcărilor coitale.

În apropierea punctului limită se poate observa o creștere a ritmului și a amplorii suflului respirator, ceea ce duce la o tensionare și mai puternică a mușchilor analo-peniani. Această respirație agitată poate conduce ireversibil la procesul ejaculator. Se impune deci ca în apropierea punctului limită să controlăm procesul respirator.

Bhagwan Shree Rajneesh, inițiat în tantrism, scria: “Când există anxietate, ejacularea se produce repede. Dar când aceasta nu există, ejacularea poate fi întârziată ore întregi sau chiar zile mai ales că ea nici nu este necesară. Când dragostea este profundă, cei doi iubiți se pot fortifica unul pe celălalt. Atunci ejacularea este eliminată complet și cei doi se pot iubi de-a lungul timpului ani de zile fără nici o ejaculare și fără să-și irosească în mod inutil energiile. Ei se relaxează unul în celălalt. Corpurile lor se contractă și se destind. Mai devreme sau mai târziu, sexul va înceta să mai fie baza excitării cum este acum, el va deveni o trambulină spre atingerea spiritului, o veritabilă și profundă cucerire. Dar aceasta nu se poate produce decât dacă voi vă abandonați acestei energii vitale care este în voi - în puterea vieții. Atunci numai, voi veți putea să vă abandonați cu totul iubirii.” („The Book of Secrets”)

S. B. Dasgupta scria în cartea sa “Introduction to Tantric Buddhism”: “După adepții căii Vajrayana și Sahajayana, plăcerea provocată de ejaculare este mult inferioară, în intensitate și în calitate, fericirii care survine prin controlul spermei, stopând fluxul său descendent, grație procedeelor yoghine subtile, și imprimându-i o mișcare ascensională care o va face să se reverse către lotusul situat la nivelul creierului fixându-se acolo. Fericirea obținută prin sublimarea energiei sexuale la acest nivel se numește MAHA-SUKHA (marea fericire sau marea plăcere)”.

Un sfat practic

Conștientizați ce mușchi se contractă în timpul actului sexual și în timpul unei ejaculări. Se observă că mușchii abdominali, fesieri și mușchii lombari sunt contractați în acest moment. Relaxați acești mușchi, eliminați mişcările sacadate, spastice, puţin armonioase. Mişcările de du-te-vino trebuie să rezulte dintr-o ondulaţie amplă, suplă a întregii coloane, fără a fi doar o mişcare a şalelor.

Relativ la mişcări, la începutul antrenamentului în vederea controlului ejaculării, scrierile taoiste recomandă: trei mişcări superficiale şi una profundă în timpul a 81 de mişcări (pentru ei, 81 este un număr perfect). Progresând se poate ajunge la 9 mişcări superficiale şi una profundă. În apropierea punctului limită, taoiştii retrag penisul nelăsând introdus decât glandul. După 20-30 secunde fără mişcare, calm, ei pot relua mişcările. În punctul limită, taoiştii blochează suflul cu plămânii plini. Învăţătura tantrică recomandă de asemenea tehnica Uddiyana-Bandha (Retracţia Abdominală) care corespunde aproximativ indicaţiilor taoiste.

Jolan-Chung, în cartea sa "Tao - Arta Iubirii" precizează că, în timp, retragerea penisului din vagin în apropierea punctului limită devine din ce în ce mai puţin necesară, apelându-se la ea foarte rar.

Procedeu simplu pentru controlul musculaturii genitale

În timpul evacuării intestinelor, separaţi cele două operaţii de excreţie şi anume: nu mai urinaţi în timp ce are loc evacuarea propriu-zisă a intestinelor.

Alt exerciţiu de control

Muşchiul cremasterian este muşchiul care înfăşoară testiculele şi care, atunci când se contractă, le ridică apropiindu-le de penis. El contribuie la procesul de termoreglare a testiculelor având rol esenţial în spermatogeneză. În momentele de excitaţie intensă aceşti muşchi atrag testiculele mai sus, apropiindu-le de penis şi plasează canalele spermatice în poziţie de ejaculare. Aceşti muşchi nu sunt dificil de simţit şi de controlat.

Procedeul este clasic: Mai întâi ne vom interioriza, apoi, când am localizat bine aceşti muşchi, îi putem contracta sau relaxa după dorinţă. Putem începe, de exemplu, în faţa unui foc, prin a ne gândi la zonele interesate, apoi puţin câte puţin descoperim senzaţiile provocate de aceste zone şi vom imagina contractarea sau relaxarea acestei zone.

Prin practică se poate ajunge la un control deplin, la voinţă, al acestei "pungi" în care se află testiculele.

Un indiciu caracteristic pentru virilitatea masculină este aspectul şi tenul scrotului. Astfel:

-dacă pielea este lăsată şi flască, dacă testiculele sunt umflate şi pendulează într-un scrot lăsat, fără îndoială subiectul este debil sau senil sau amândouă.

-dacă scrotul este plisat, rugos ca o scoarţă de copac şi testiculele sunt bine "ancorate" la baza penisului, atunci subiectul este tânăr, robust şi viril.

Muşchiul responsabil de tenul şi aspectul scrotului este muşchiul dartos. Chiar şi la oamenii tineri scrotul poate fi relaxat datorită căldurii ambientale.

Este bine de ştiut că, testiculele se "conservă" cel mai bine la răcoare. Ele sunt plasate aşa datorită unei probleme de temperatură; ele nu funcţionează bine şi spermatogeneza nu se execută corect decât la o temperatură inferioară cu 3 grade Celsius celei a corpului (din acest punct de vedere, mai mult decât femeile, bărbaţii sunt cei care ar trebui să poarte fuste...).

Este necesar să se acorde atenţie muşchilor scrotului şi îndeosebi muşchiului dartos. În acest sens, duşul scrotal este indicat ca un procedeu cotidian. Acest duş se execută cât de rece posibil după ce în prealabil scrotul a fost masat. Pielea scrotului nu este nici sensibilă, nici fragilă, deci nu ezitaţi să creaţi o presiune suficientă a duşului.

Toate aceste modalităţi angrenate o perioadă adecvată de timp vor contribui la trezirea, stimularea şi controlul energiei sexuale, asigurând totodată obţinerea unei erecţii perfecte, deplin satisfăcătoare.

În plus, pentru bărbaţii care beneficiază de o relaţie profundă în cuplu stabil cu iubita lor, următoarele metode vor putea fi folosite simultan cu antrenamentul individual în vederea obţinerii unei erecţii satisfăcătoare.

Tehnici de stimulare a erecţiei în cuplu

1. Prima metodă

Dacă bărbatul are probleme cu erecţia încă de la începutul actului amoros, o atitudine calmă este necesară pentru depăşirea acestui neajuns. Adesea femeia, într-o astfel de situaţie, percepe negreşit şi fără dubii problemele bărbatului şi de multe ori ea tinde să se inhibe, să creadă că bărbatul nu o mai place, nu o mai consideră atrăgătoare, dar chiar şi în astfel de situaţii, femeia are datoria să păstreze o atitudine calmă şi foarte caldă, să-l ajute pe bărbatul ei să depăşească această situaţie, neplăcută de altfel pentru amândoi în egală măsură.

Oricare ar fi cauza problemei, scopul este acela de a o depăşi şi elimina şi de a obţine erecţia. În acest sens, textele secrete orientale recomandă anumite procedee, cum ar fi acela în care bărbatul se întinde dezbrăcat pe pat şi urmăreşte să se relaxeze şi să-şi inducă o stare de receptivitate numită de orientali "poziţia perceperii" în care nu se va concentra asupra obţinerii erecţiei, ci asupra eliminării cauzei ce a produs inhibarea. Iubita lui va sta nemişcată pe marginea patului fără să-l atingă. Ea va trebui să fie aşezată în partea lui stângă, cu faţa orientată spre picioarele lui. Bărbatul îşi va petrece lent mâinile peste abdomen, până va ajunge la baza penisului. Va cuprinde baza penisului cu arătătorul şi degetul mare al mâinii drepte. Mâna lui stângă va cuprinde testiculele. Apoi se concentrează, cu ochii închişi, asupra imaginii musculaturii pelviene contractate. Îşi imaginează penisul cu toţi muşchii şi canalele aferente. În continuare, va strânge degetele care cuprind baza penisului şi le va trage lent în sus până la vârful penisului, exercitând o presiune continuă. Concomitent va încorda puternic toţi muşchii şi îşi va imagina în acelaşi timp contracţia lor foarte puternică, "vizualizând" şi cum se umplu de virilitate şi energie canalele sale.

În acest fel, se vor coordona după aceea simultan contracția musculară, mişcarea de strângere a penisului şi imaginea mentală a virilității. Timpul în care menține contracția musculară va trebui să fie egal cu timpul necesar pentru a-şi petrece degetele de-a lungul trunchiului penisului mişcându-le lent, de la bază la vârf. Când degetele au ajuns la gland, va înceta contracția şi va elibera penisul. Apoi se va relaxa timp de câteva minute. Va repeta încă o dată aceeaşi secvență: cuprinderea penisului, apăsarea, petrecerea degetelor de la bază spre vârf însoțită de contracția musculară. În continuare, procedeul se repetă şi a treia oară. Apoi se relaxează mâinile puse deasupra abdomenului. Se menține poziția cu ochii închişi. Femeia îşi îndreptă privirea asupra organelor genitale ale bărbatului, întinde mâna ei dreaptă spre penisul partenerului şi cuprinde baza penisului cu arătătorul şi degetul mare. Mâna ei stângă cuprinde testiculele şi mângâie cu blândețe, lent, numai testiculele. Arătătorul şi policarpul apasă la baza penisului.

Când bărbatul simte apăsarea, încordează muşchii. Când femeia percepe contracția musculară îşi ridică degetele de-a lungul trunchiului penisului până la gland. Apăsarea ei generează senzația de tragere de penis; ea va exercita atâta presiune încât degetele doar să alunece lent peste penis. Când simte slăbirea contracției, femeia eliberează penisul. După aceasta, ea nu va aluneca cu degetele înapoi la baza penisului, ci va lăsa penisul să "cadă" în poziția lui naturală. Femeia cuprinde acum din nou baza penisului, bărbatul contractă muşchii, femeia alunecă cu degetele peste trunchi până la gland şi slăbeşte priza imediat ce simte relaxarea. Procedeul se repetă şi a treia oară. Apoi bărbatul îşi întinde picioarele pe pat şi deschide ochii. Bărbatul şi femeia se relaxează.

În continuare el se întinde cu fața în jos. Femeia se va aşeza de această dată în partea dreaptă a bărbatului (deoarece acesta s-a întors), în aceeaşi poziție ca mai înainte. Acum bărbatul se ridică în genunchi şi se sprijină în coate. Apoi depărtează genunchii atât cât îi este comod posibil, încrucişează brațele şi îşi aşează capul pe antebrațe. Femeia va trebui să-şi poată petrece brațul stâng în jurul şoldului drept al partenerului pentru a-i putea cuprinde testiculele cu mâna. Mâna dreaptă şi-o va petrece cu palma înspre interior sub abdomenul bărbatului, alunecând până la penis, cuprinzând mai apoi baza penisului cu arătătorul şi degetul mare.

Bărbatul se concentrează acum asupra contracțiilor musculare şi încordează muşchii. Imediat ce femeia simte contracția îşi retrage degetele cu apăsare de la bază până la gland. Datorită poziției bărbatului acest procedeu aminteşte de "procedeul mulsului". În scrierile tantrice se vorbeşte textual de "mulgerea penisului până la erecție". Femeia va înceta acțiunea în momentul în care va simți relaxarea musculară a bărbatului. Apoi ea nu va mai aluneca cu degetele înapoi spre baza penisului! Din punct de vedere fiziologic, erecția se produce prin umplerea cu sânge a canalelor "goale" ale penisului, ceea ce duce la mărirea şi rigidizarea sa până la erecție. Această mulgere, combinată cu contracțiile musculare, creează un efect de "sorbire", care ajută la procesul de umplere, necesar erecției.

Bărbatul contractă de trei ori muşchii, iar femeia "mulge" de fiecare dată penisul, după care îl lasă liber. După a treia încordare bărbatul va înceta exerciţiul, rămânând însă în poziţia "în patru labe" şi concentrându-se asupra senzaţiilor pe care acţiunea femeii le-a provocat. După ce bărbatul a terminat a treia contracţie, femeia va continua cu „mulsul".

Chiar şi atunci când penisul începe să crească, să se rigidizeze, ea va continua mulgerea de la bază spre vârf, fără ca degetele ei să alunece înapoi spre bază. În acelaşi timp va masa în continuare, cu mâna stângă, testiculele şi din când în când şi penisul, ca şi muşchii rectali, sporind în acest fel excitarea în mod lent şi blând (niciodată violent şi rapid).

Când va începe să reacţioneze la exerciţiul mulgerii, bărbatul îşi va putea ridica capul şi se va putea ridica în genunchi. Îndată ce va face acest lucru, iubita îşi va îndepărta mâinile de pe organele lui genitale. Ea se întinde pe spate astfel încât va ajunge cu capul în dreptul sexului iubitului ei. El, la rândul său, va veni cu capul înspre sexul iubitei, formând astfel cunoscuta poziţie "69", care măreşte excitaţia sexuală a celor doi iubiţi.

2. Metoda a doua

O altă modalitate constă în aceea că bărbatul se aşează într-o poziţie în care poate atinge organele genitale ale femeii, îi poate îmbrăţişa şoldurile sau poate să-i atingă sexul sau clitorisul, ori de câte ori doreşte. Femeia se găseşte, de asemenea, în imediata apropiere a organelor genitale ale bărbatului. Cu mâna stângă poate stimula testiculele, perineul şi muşchii anali. Ridicând mâna dreaptă, ea va cuprinde baza penisului cu arătătorul şi degetul mare, continuând mişcarea de mulgere a penisului de la bază către vârf, niciodată invers. Mulgerea generează un curent sanguin în direcţia penisului şi trage sângele prin canalele goale, prelungind erecţia. Mulsul este deosebit de excitant, mai ales când este însoţit de frământarea testiculelor, a perineului şi a zonei anale.

Mulgerea penisului este o senzaţie realmente delicioasă şi există puţine dubii că erecţia n-ar apărea. Bărbatul poate utiliza oricând contracţiile musculare pentru a sprijini procesul erecţiei. Dacă doreşte, poate apleca şi capul pentru a asista la procedeul erotic al mulsului şi sugerii.

Întregul exerciţiu este atât de excitant pentru bărbat, încât îl va introduce cu plăcere în toiul preludiului. Nu există nici o îndoială în privinţa faptului că această tehnică îşi va îndeplini scopul pentru care a fost creată: **SĂ PROVOACE ERECŢIA!**

3. Metoda a treia

O altă tehnică foarte simplă prin care se poate obţine o erecţie mai puternică, naturală şi energică este următoarea: plasaţi degetul mare pe zona glandului şi degetul index şi mijlociu în zona de la baza penisului. Inspiraţi, rămâneţi în retenţie pe plin şi masaţi încet corpul penisului către vârf. Degetul mare, degetul arătător şi cel mijlociu apasă în aşa fel încât sângele să fie forţat către capul penisului.

Continuaţi acest masaj atât timp cât vă puteţi ţine respiraţia. Repetaţi de 9 ori. Această tehnică conduce sângele în penis şi-l menţine acolo. În timp ce vă ţineţi respiraţia, număraţi până la 9 şi la fiecare număr înaintaţi de-a lungul penisului spre vârf. Această tehnică întăreşte penisul, stimulează erecţia şi în mod reflex întăreşte întregul corp.

Armonizarea pe cale naturală a întregului sistem fizic

Pentru a obţine aceasta în cuplu, în timpul actului amoros, femeia se întinde pe spate, cu ambele picioare plasate sub ea, astfel încât fesele să fie aşezate chiar pe labele picioarelor. Bărbatul se apleacă după aceea către ea, având picioarele depărtate şi apoi se urcă peste ea, introducându-şi atent şi lent penisul în vaginul ei. În această postură amoroasă, el trebuie să realizeze exact optzeci şi una de penetrări lente şi profunde, după care cei doi iubiţi vor rămâne complet nemişcaţi timp de 7 minute. Dacă este realizată lent şi în mod consecvent, această metodă întăreşte întreaga structură musculară şi osoasă a bărbatului şi îi revitalizează întreaga fiinţă. Mai mult decât atât, ea vindecă definitiv, pe cale naturală, problemele sexuale ale femeii. Această metodă trebuie practicată de nouă ori pe zi, timp de nouă zile consecutiv, dar menţinând întotdeauna controlul energiei sexuale, prin continenţă.

Respiraţia, gândul şi sămânţa sunt într-o strânsă legătură

Stabilitatea sau cu alte cuvinte diminuarea la maxim a efervescenţei sămânţei vitale (a spermei), şi implicit obţinerea controlului asupra energiei sexuale este totdeauna legată direct de stabilitatea respiraţiei şi a minţii. Sămânţa vitală (sperma) mai poate fi făcută să rămână nemişcată (minim efervescentă) şi printr-o dietă corectă, care implică un stil de viaţă sănătos şi realizarea amorului terapeutic. Dacă un bărbat îşi poate controla, aproape tot timpul, în mod conştient, atunci când face dragoste, respiraţia sau mintea sau, cel mai bine, pe amândouă, el nu se va mai confrunta niciodată cu ejacularea involuntară sau cu pierderea fără sens a esenţei sale vitale, ci permanent el îşi va folosi întregul său potenţial sexual de care dispune pentru a realiza transmutarea acestuia şi sublimarea energiei rezultate în energii din ce în ce mai rafinate, pe care le orientează apoi, deplin conştient, către sferele superioare ale fiinţei.

"Respiraţia, gândul şi sămânţa sunt cei trei constituenţi de bază ai potenţialului nostru iluminator divin. Ei trebuie tocmai de aceea să fie armonizaţi şi controlaţi în mod conştient. Yoghinul care uneşte cu adevărat şi îşi armonizează respiraţia, gândul şi sămânţa devine astfel Cel Indestructibil, care este înzestrat mereu cu o spontaneitate transcedentală." (Kalachakra Tantra)

"Atât timp cât respirația este haotică și se află în mișcare, sămânța (sperma) este efervescentă și se mișcă și ea. Când respirația este gradat încetinită și la un moment dat își încetează orice mișcare, atunci sămânța (sperma) se odihnește și ea, la fel precum respirația." (Goraksha Samhita)

Prin prisma controlului ejaculării este important de înțeles că din cele cinci sufluri subtile prin care energia vitală se manifestă la nivelul ființei se acordă atenție îndeosebi celor două: Prana-Vayu (suflul subtil energetic corelat de procesele de absorbție de energie) și Apana-Vayu (suflul subtil energetic corelat cu procesul de eliminare și excreție). Tehnicile tantrice secrete pentru controlul ejaculării constau în inversarea sensului energiilor de tip Apana. Este evident că nu sperma "urcă la creier", ci energiile subtile de tip Prana și Apana care sunt implicate în procesul de control al ejaculării.

Respirația leagă prin fazele sale aceste două tipuri de energii. Astfel:

- Fluxul de energii de tip Prana-Vayu este controlat de inspirație.
- Fluxul de energii de tip Apana-Vayu este controlat de expirație.

Un sfat practic

Pe întreaga durată a unei uniri sexuale fiți conștienți de suflul respirator. În timpul unei uniri sexuale comune, ritmul respirator și mișcarea coitală se sincronizează astfel:

pătrundere = expirație
retragere = inspirație

Cât timp sunteți departe de punctul limită această respirație poate fi menținută.

ATENȚIE! Respectați următoarele indicații:

1) În apropierea punctului limită, inversați acest ritm spontan deci:
expirație la fiecare retragere a penisului
inspirație la fiecare pătrundere a penisului

2) Pe toată durata contactului sexual adoptați o respirație lentă profundă, repartizând fiecărei asemenea lungi inspirații sau expirații mai multe mișcări de du-te-vino ale penisului.

Aceste opțiuni pot alterna:

3) Respirații lente și profunde la mișcările de intrare și pe toată durata controlului, până în apropierea punctului limită când vom inversa ritmul ca mai sus (1).

În cazul în care cuplul dorește să se oprească pentru a evita ejacularea se poate practica sfatul (2).

Altă tehnică foarte eficientă

Inspirați prin paliere, sacadat, pe nas, și expirați dintr-o singură suflare pe gură.

Altfel spus: mișcări de penetrare cu inspirație parțială - retragere în retenție - o nouă mișcare de introducere cu inspirație parțială - o nouă retragere în retenție și așa mai departe până când plămânii sunt plini (5 până la 9 paliere). Când sunt plini, după retenție și cu un recul al penisului, expirați pe gură dintr-o singură suflare cu un "HA".

La toate aceste procedee se poate adăuga JIVA BANDHA, care constă în replierea limbii la maxim şi scoaterea ei apoi cât mai mult posibil în faţă. Dosul limbii se găseşte în contact cu cerul gurii. JIVA BANDHA se utilizează în apropierea punctului de excitaţie limită.

Un truc taoist

În apropierea punctului limită scrâşniţi din dinţi strângându-i la maxim şi presaţi foarte puternic buzele una de cealaltă până când se va simţi o vibraţie în urechi.

În vederea obţinerii controlului energiilor sexuale, se recomandă realizarea tehnicilor de Hatha-Yoga (Asana, Pranayama, concentrare) descrise în partea a IV-a a lucrării.

Non-retur

Punctul non-retur este definit ca momentul în care ejacularea nu mai poate fi evitată. Acest moment apare ca urmare a excitării foarte intense şi necontrolate în timpul actului amoros. Atunci când sesizăm apropierea de acest punct este necesar, pentru a putea păstra continenţa, să ne oprim temporar din jocul amoros, acordându-ne un răgaz de timp. În acest răgaz, care poate fi mai lung sau mai scurt, se va urmări depăşirea stării de excitare "explozivă", transmutarea potenţialului creator, sublimarea lui în energie volitivă, afectivă, mentală, spirituală.

Ce se petrece dacă nu v-aţi oprit şi continuaţi actul sexual după punctul non-retur?

- voinţa devine alta decât o ştiaţi până atunci - redusă, subordonată senzaţiei;
- reacţiile dumneavoastră la stimulii primiţi diferă de cele obişnuite, fiind foarte intense şi practic imposibil de controlat;
- controlul asupra energiei sexuale şi asupra întregii fiinţe, în general, este foarte redus;
- apare abandonul în faţa plăcerii fizice;
- studii sexologice arată că în asemenea momente se ating stările cele mai puternice de excitare psihomotorie, intensificându-se aproape involuntar mişcările şi respiraţia. Uneori, la fiinţele cu o natură mai perversă apar şi manifestări de vulgaritate, trivialitate, uneori chiar de violenţă faţă de femeia cu care se află în fuziune amoroasă.
- apar spasme puternice în zona epididimului care prevestesc iminenţa pierderii sămânţei (spermei).
- în final apare ejacularea.

Uneori apariţia acestui punct este gradată, alteori este cvasi-fulgerătoare, nelăsând posibilitatea de a acţiona. Totuşi, de fiecare dată apropierea de punctul non-retur poate fi prevăzută de bărbaţii atenţi şi care au un anumit rafinament al percepţiei.

Iată câteva particularităţi prin care poate fi recunoscută apropierea punctului non-retur:

- senzaţie foarte puternică de fierbinţeală, de încălzire a membrului viril

- apariţia unei uşoare euforii combinată, însă, cu o lipsă de control la nivel mental (această stare este descrisă ca o moleşeală sau ca o toropeală foarte dulce, ca o stare de beţie, de greutate foarte plăcută)

- uşoare tremurături - vibraţii la nivelul perineului

- dorinţa aproape irezistibilă de manifestare impetuoasă, pasională, de penetrare cât mai adâncă, de mărire a frecvenţei mişcărilor, deşi controlul este din ce în ce mai redus.

În majoritatea cazurilor, atunci când starea de excitaţie creşte constant o perioadă mai mare de timp, ne putem aştepta la o descărcare fulgerătoare, cu un punct non-retur care apare pe neaşteptate. Din acest motiv este necesar ca atunci când apare această stare în timpul actului amoros să ne mărim foarte mult atenţia, pentru a putea surprinde manifestarea simptomelor (sau simptomul) care anunţă iminenţa punctului non-retur.

Atunci când starea de excitaţie creşte gradat (crescendo continuu), punctul non-retur este "anunţat" prin simptomele cunoscute şi descrise anterior şi este mai uşor să luăm măsurile cuvenite pentru a-l evita.

Ce facem când ne dăm seama că ne apropiem de punctul non-retur?

1. Ne oprim şi facem o pauză pentru a putea menţine controlul asupra potenţialului sexual. Pauza are o durată de minim 2 minute (excepţie fac cei care deja au obţinut un control bun şi care pot realiza o pauză de numai 30-40 de secunde), timp în care vom relaxa zona perineală şi vom vizualiza urcarea energiei pe coloana vertebrală sub forma unui flux luminos ascendent.

2. Dacă simţim că momentan nu putem continua fără a pierde controlul, vom scoate membrul viril din vulvă şi vom efectua una din tehnicile[1] simple şi naturale de transmutare:

- vom alterna câteva contracţii foarte puternice ale sfincterelor anale cu relaxări ale sfincterelor şi ale întregului planşeu pelvian.

- vom contracta foarte puternic întreg planşeul pelvian şi apoi îl vom relaxa

- destindem complet zona pelviană şi vizualizăm intens urcarea energiei sexuale ca un flux strălucitor pe coloană. După câteva minute controlul reapare şi putem continua. Nu este necesar să luăm o atitudine specială în timp ce facem aceste contracţii şi vizualizări. Dacă ne dăm seama că iubita noastră s-ar putea simţi în vreun fel frustrată sau neglijată, putem face în aşa fel încât ea nici să nu observe că noi executăm aceste tehnici. Mai ales dacă ne-am antrenat pentru a le aplica, ele vor deveni pentru noi spontane, fără efort. De altfel, este bine să avem în vedere faptul că toate procedeele simple de control asupra potențialului sexual este bine să fie incluse în antrenamentul nostru zilnic destinat autocontrolului. Aceste procedee pot fi realizate zilnic în așa zișii "timpi morți". Acționând în acest mod, vom constata faptul că în timpul actului amoros controlul va putea fi realizat cu mult mai mare ușurință.

---

[1] Pentru a putea stăpâni aceste tehnci simple este necesar să le exersăm zilnic, incluzându-le în antrenamentul nostru individual pentru dobândirea controlului asupra potenţialului sexual. Aceste tehnci pot fi exersate în orice moment al zilei, în aşa zişii timpi morţi. Au o mare eficienţă folosite şi în timpul actului amoros.

3. Pentru cei care se află la început, care prin natura lor sau datorită circumstanțelor de moment sunt mai excitabili, sunt necesare pauze ceva mai lungi pentru a recăpăta controlul asupra energiei sexuale. Cele mai eficiente tehnici în aceste pauze sunt:

- dușul rece scrotal
- introducerea penisului în apă rece timp de 3-5 minute (uneori mai puțin)
- retracția abdominală (Uddiyana Bandha).

Aceste pauze mai lungi sunt o etapă în procesul dobândirii continenței. Iubita dumneavoastră, știind care este menirea acestei pauze și conștientizând importanța pe care o are menținerea continenței pentru armonizarea cuplului, vă va înțelege. Cu cât există mai multă înțelegere și iubire cu atât va fi mai repede depășită această fază.

Putem concluziona că atunci când am învățat cum să depistăm apariția punctului non-retur (cu ajutorul atenției care trebuie să fie mereu trează!) și avem și tehnicile necesare pentru controlarea energiei sexuale, menținerea continenței devine ceva simplu, firesc și la îndemână.

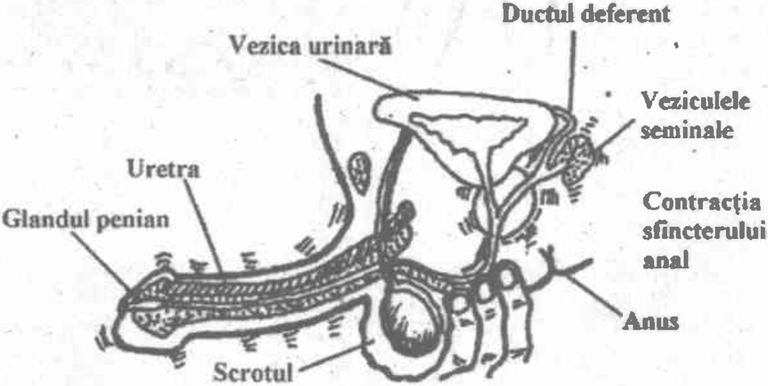
Tehnici taoiste de control al energiei sexuale

În capitolele anterioare am prezentat deja anumite tehnici ce vizează controlul energiilor sexuale având grade diferite de complexitate. De ce punem accent pe obținerea unui control perfect al energiei sexuale? Pentru cel inteligent și cu bun simț este lesne de înțeles. Puterea bărbatului, eficiența sa, sănătatea sa, capacitatea de mobilizare și acțiune, resursele sale vitale, psihice, mentale și spirituale sunt aflate într-o strânsă interconexiune cu potențialul său sexual creator. Iată în continuare 3 tehnici taoiste eficiente, de control al energiei sexuale, ale maestrului taoist Mantak Chia.

1.Blocajul extern: Metoda celor trei degete

Metoda celor trei degete a fost practicată în China încă de acum 5000 de ani. Este atât de simplă încât o poate învăța oricine repede și eficient. Ea împiedică ieșirea fluidului vital spermatic cu ajutorul presiunii vârfurilor degetelor.

În esență, metoda celor trei degete constă în următoarele: cu câteva secunde înainte de momentul ejaculării, presați punctul situat la mijlocul distanței dintre anus și scrot cu cele trei degete mai lungi ale mâinii drepte. Astfel este blocată ieșirea fluidului seminal și risipirea energiei sexuale.



METODA BLOCAJULUI EXTERN
Cu câteva secunde înaintea ejaculării presaţi punctul situat la jumătatea distanţei dintre anus şi scrot cu cele trei degete mai lungi ale mâinii drepte

PRACTIC:

1. Localizarea punctului: presaţi punctul situat la mijlocul distanţei dintre anus şi scrot. Acest punct care se află la baza trunchiului este o "poartă" prin care energia intră şi părăseşte corpul.

2. Aplicarea presiunii: presaţi cu o forţă medie. Forţa de apăsare trebuie găsită prin experienţă. În general, având vârfurile degetelor mai puternice, este necesar să aplicăm o forţă mai mică pentru a stopa fluidul.

3. Utilizarea celor trei degete: dacă am folosi un singur deget, sămânţa ar tinde să alunece. Două degete nu pot să ţină canalul şi în acelaşi timp să-l şi blocheze. Folosim al doilea şi al patrulea deget (arătătorul şi inelarul) pentru a presa ambele părţi ale uretrei şi a o imobiliza, după care degetul mijlociu presează direct pe uretră, astfel că fluidul nu va putea aluneca, deoarece uretra este acoperită în ambele părţi de celelalte două degete. Degetele trebuie să fie uşor curbate. Degetul mijlociu este puţin mai mult curbat decât celelalte două, pentru a fi mai puternic (asemenea unui perete prin care fluidul nu poate trece).

4. Momentul: imediat ce simţiţi că ejacularea este iminentă, aplicaţi degetele pentru blocajul extern. Dacă aşteptaţi prea mult, nici o forţă nu mai poate stopa fluxul. Blocarea trebuie aplicată înainte, în timpul şi după contracţiile specifice care conduc la actul ejaculator. Blocaţi până când sunteţi sigur că pomparea este complet oprită.

Rezultatul blocării sămânţei este acela că cea mai mare cantitate de fluid va curge înapoi către rezervoarele seminale de unde a pornit. Nu există nici un pericol care ar putea afecta organele interne, deoarece ţesuturile din această zonă sunt foarte elastice şi pot să primească fluidul care se revarsă înapoi.

S-ar crede că rezervorul seminal nu poate menține fluidul dincolo de un prag maxim. Aceasta ar fi posibil dacă sistemul reproducător masculin ar fi un simplu rezervor prevăzut cu un furtun. Dar nu este așa. Când fluidul atinge un nivel crescut, au loc mai multe procese. În primul rând, producția de spermă se diminuează. Aceasta salvează energia și substanțele bogat nutritive necesare producerii spermei. În al doilea rând, există o tendință naturală a corpului de a reabsorbi spontan aceste fluide. În al treilea rând, taoiștii au perfecționat un sistem de "vaporizare" a puterii seminale (sublimare), în sus, către centrii energetici superiori, reducându-se astfel presiunea în canalele seminale inferioare și prostată, ceea ce implică transmutarea lichidului seminal, acesta trecând într-un stadiu energetic mai înalt. Într-o anumită măsură, este ca și apa care fierbe și trece în stare de vapori, proprietate care permite umidității să se înalțe, păstrând în continuare esența apei. Lichidul spermatic este astfel transmutat rezultând o formă de energie superioară, mai mobilă, care păstrează însă esența creatoare a energiei sexuale.

Forța sămânței înseamnă mai mult decât pot explica analizele chimice. Orice om de știință poate amesteca împreună ingredientele spermei. Dar a insufla acestei puterea reproducătoare a vieții este mult mai dificil. Energia CHI este însăși viața din sămânță; ea este forța pe care căutăm să o conservăm și să o transformăm.

Principalii utilizatori ai acestei metode sunt practicanții începători și medii ai metodei de antrenament în vederea obținerii controlului perfect al energiei sexuale, cei care încă nu sunt stăpâni pe metoda de retenție seminală (Marea Ascensiune) și care doresc să continue să facă dragoste fără să-și piardă sămânța. De fapt, este o unealtă ajutătoare care va trebui abandonată când vor fi stăpânite complet tehnicile de blocaj intern. Este posibilă o anumită senzație de disconfort în primele faze de practică. Aceasta este normal și nu este o cauză de neliniște deoarece totuși această metodă implică blocarea fizică externă a ejaculării.

Momentul și punctele de siguranță

1. Nu vă suprasolicitați la început. În primele câteva săptămâni utilizați această puternică metodă o dată la 2-3 zile și nu mai des. La începutul practicii, cei slăbiți și cei în vârstă nu trebuie să folosească metoda mai mult de o dată pe săptămână.

2. După utilizarea metodei, căldura vitală se poate mări, astfel că vă veți simți însetat. Deci, beți mai multă apă.

3. După ce practicați metoda Blocajului Extern timp de 1-3 luni, sau în unele cazuri mai repede, dorința sexuală va fi mult crescută. Erecția va apare mai frecvent. Nu abuzați de noua putere dobândită, sporiți activitatea sexuală gradat.

4. Practica cere o presiune puternică a vârfului degetelor. Dacă nu puteți să o faceți de la început, exersați câteva apăsări puternice în fiecare zi. Utilizați 5, apoi 4, apoi 3 degete și creșteți numărul apăsărilor simultan cu sporirea forței.

5. Deoarece o cantitate redusă de sămânță va rămâne în uretră, o parte

din ea se va pierde când erecția încetează. Astfel, pentru a utiliza această metodă în scopuri contraceptive, va trebui să părăsiți vaginul înainte ca erecția să înceteze. Este necesar să urinați înainte de a penetra a doua oară. Pentru a fi complet siguri, utilizați această metodă împreună cu substanțe spermicide sau alte mijloace contraceptive, la alegere.

6. La început, vă puteți simți puțin obosit după activitatea erotică. Oricum, rezervele vitale corporale vor creşte rapid astfel că întreaga oboseală va dispare în ciuda unei scurte diminuări a puterii.

7. O parte din energia vitală se iroseşte totuşi prin această metodă. Pentru a evita complet pierderea sunt necesare metode mai perfecționate de Blocaj Intern, ce sunt descrise în cadrul acestui capitol. Energia pierdută prin Blocaj Extern reprezintă de obicei între 40-60% din puterea sămânței. Cu toate acestea, este preferabilă ejaculării necontrolate. Blocajul Extern conferă o putere şi o virilitate deloc neglijabile. Este o metodă excelentă pentru începători şi este premergătoare Blocajului Intern.

Masajul ulterior al perineului

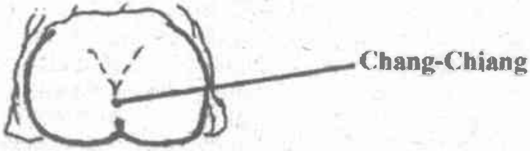
După utilizarea Blocajului Extern, trebuie să realizați un masaj asupra a două puncte importante din acupunctură. Primul dintre acestea se numeşte Hui-Yin sau perineu. Este punctul situat la mijlocul distanței dintre anus şi scrot. Acesta este punctul presat în cazul utilizării Blocajului Extern. Al doilea punct este Chang-Chiang, la mijlocul distanței dintre coccis şi anus.

Hui-Yin: este punctul de plecare a căii energetice din partea anterioară a trunchiului, la baza acestuia. Hui-Yin leagă punctul superior, "Coroana" sau Pai-Hui, de punctul inferior, Yung Ch'uan, aflat pe talpa piciorului. Prin Pai-Hui (coroana capului) energia cosmică este revărsată în corp. Prin Yung Ch'uan (talpa piciorului) energia telurică este absorbită în țesătura energetică a corpului. Hui-Yin (perineu) este deci punctul central situat între creştet şi talpă. Este un punct esențial pentru transmiterea fluxurilor energetice.

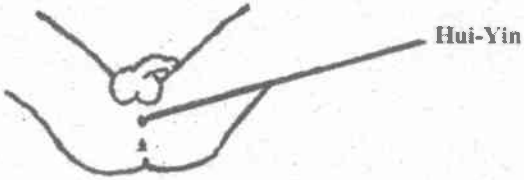
Prin Hui-Yin (perineu), energia Yin, a pământului, intră în corp. Energia testiculelor pătrunde şi părăseşte corpul tot prin această poartă. Cu alte cuvinte, atunci când poarta Hui-Yin este închisă, se reține energia vitală. Dar când prin ejaculare se deschide Hui-Yin, puterea vitală se revarsă în afară, antrenând consecințe grave. În Hui-Yin se sedimentează şi stagnează, în timp, anumiți curenți sanguini. Când sângele se stabilizează aici, datorită debitului deficitar de CHI şi influenței gravitaționale, se ivesc numeroase probleme de sănătate. Este posibil să apară hemoroizi. Venele se îngroaşă când CHI se revarsă în mod constant prin punctul energetic inferior al corpului.

Chang-Chiang: este punctul dintre capătul coccisului şi anus. Prin acest punct energia este condusă spre creştetul capului, de unde iradiază în întregul corp.

În Chang-Chiang se află terminația multor nervi importanți. Acesta este începutul celei de a doua căi de energie din corp, cunoscută ca Meridianul



Punctul Chang-Chiang se află între coccis şi anus



Perineul-regiunea dintre anus şi scrot

Guvernor. Este o cale ce porneşte din Chang-Chiang, trece prin Pai-Hui şi se termină în palat (cerul gurii).

Masaţi Hui-Yin şi Chang-Chiang uşor, efectuând 27 până la 81 de rotaţii cu o pânză de mătase îndoită de două ori. Masaţi cu cele trei degete din mijloc. Folosirea pânzei de mătase previne iritarea acestor zone sensibile. De asemenea, mătasea creşte fluxul de energie prin generarea electricităţii.

Masajul ajută la relaxarea muşchilor tensionaţi şi facilitează resorbţia fluidului seminal. Este esenţial pentru prevenirea problemelor de prostată. Mai mult, stimulează ascensiunea energiei spre Pai-Hui (creştetul capului).

2. Blocajul intern: Canalizarea nectarului în sus, către lotusul de aur (Marea Ascensiune)

Această metodă necesită studii aprofundate, mai mult decât oricare dintre celelalte metode prezentate. Ea explică în detaliu practica esenţială a retenţiei seminale, transmutarea şi sublimarea energiilor sexuale, transformarea şi schimbul energiilor între bărbat şi femeie. Pentru început, este bine să aderaţi la tehnica pe care o vom descrie aici. Când veţi obţine o stăpânire deplină a acesteia, veţi putea experimenta şi alte tehnici după cum doriţi. Veţi mai găsi cu siguranţă şi alte tehnici eficiente. Fiecare este diferit, aşa că utilizaţi ceea ce vi se potriveşte cel mai bine. Reamintiţi-vă că retenţia este doar un mijloc şi nicidecum un scop în sine (cu atât mai puţin nu este scopul final). Salvăm sământa pentru a acumula energie pe care o vom folosi pentru o deplină împlinire în iubire şi în viaţă.

Metodele ezoterice autentice nu sunt complicate. Dacă numai geniile le-ar putea aplica, probabil că nu ar fi prea practice. Simplitatea iubirii ezoterice este ea însăşi un secret. Odată ce veţi realiza tehnica, totul este simplu.

Corect practicată, tehnica devine o singură acţiune executată simultan de corp, minte şi suflet. Dacă simţiţi că aceste trei aspecte ale fiinţei nu vă sunt bine armonizate, antrenaţi-vă în perfecţionarea Marii Ascensiuni la nivel fizic şi meditaţi zilnic pentru a ajuta la distribuirea energiei. Dacă aveţi multe blocaje sau impurităţi, pe care energia CHI acum în ascensiune trebuie să le purifice, puteţi trece printr-o perioadă mai dificilă. În urma unei practici perseverente, veţi simţi energia CHI în corpul fizic mult mai încărcată cu esenţa subtilă sexuală. Veţi recunoaşte aceasta când viaţa dumneavoastră va deveni liniştită şi plină de iubire.

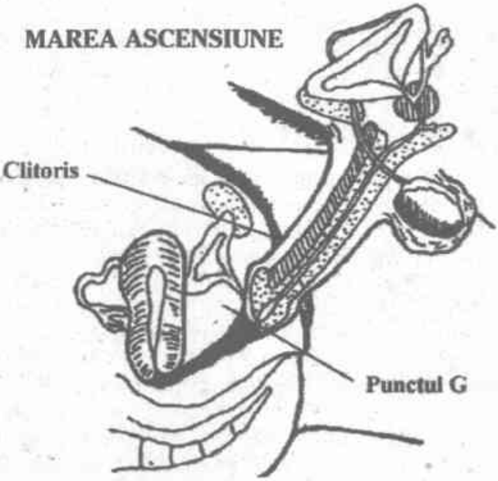
Paşii secreţi de blocare a ejaculării în Marea Ascensiune

Pentru a rezista presiunii ejaculării iminente în urma fuziunii amoroase transfiguratoare, trebuie să blocaţi impulsul nervos care cauzează ejacularea. Tehnica prezentată este deosebit de puternică: o contracţie rapidă a muşchilor de la baza trunchiului, a maxilarelor şi a pumnilor. Veţi face această blocare după ce veţi încheia prima serie de penetrări.

Primul pas: opriţi penetrarea, contractaţi puternic muşchii şi retrageţi-vă

Ca o tehnică de penetrare pentru începători, se vor realiza trei penetrări superficiale urmate de una profundă, spre capătul vaginului. Cea mai sensibilă parte a vaginului se află în zona cuprinsă în primii 5 cm. Această regiune este împânzită cu o reţea de nervi şi corespunde primilor 5 cm ai penisului. Mai în profunzime, reţeaua de nervi devine mai puţin densă.

Dacă înaintaţi mai profund, iubita dumneavoastră va mări contracţia muşchilor vaginali. În consecinţă, retenţia seminală devine mai dificilă. În termenii metaforei noastre de "bătălie a sexelor", a plonja mai profund, prea des, este ca o repetată intrare prea adâncă în teritoriul inamic. Inamicul vă încercuieşte şi vă învăluie. Retragerea dintr-o penetrare profundă este complicată. Pentru a o realiza cu succes se cere un mare control şi



Când ejacularea este iminentă retrageţi-vă la 2,5 cm până în zona punctului G mişcare redusă.

Prin practică veţi ajunge mai întâi la 6 penetrări superficiale şi mai târziu la 9, alternând cu cea profundă. Dacă sunteţi începător în retenţia seminală sau întâlniţi o altă femeie, incitantă, vă va fi dificil să mergeţi până la 81 de penetrări superficiale şi 9 profunde fără pauză.

Când simţiţi că ejacularea este iminentă, opriţi mişcarea indiferent de numărul de penetrări la care aţi ajuns şi contractaţi puternic diafragma urogenitală. Nu vă retrageţi complet. Rămâneţi până la 2,5 cm de la ieşire, căutând să fiţi nemişcaţi până ce obţineţi controlul. Penetrarea generează un puternic val de energie deoarece sute de milioane de celule reproducătoare sunt mai active ca de obicei. O dată cu acumularea energiei în zona genitală, nervii locali transmit stimuli în sus, pe coloana vertebrală, către zona din creştetul capului, de unde pleacă ordinul declanşator. Orgasmul se petrece de fapt în mintea dumneavoastră. Trebuie doar să vă antrenaţi mintea pentru a avea un orgasm mai înalt, mental şi integrat din punct de vedere spiritual.

Dacă iubita încearcă să-şi înfăşoare corpul în jurul dumneavoastră şi să vă atragă mai profund, retrageţi-vă până la punctul unde nu vă mai poate urmări. Când bazinul ei este arcuit către înapoi, urmăriţi-o, rămânând la intrarea în vagin. Învăţaţi-o să se oprească atunci când aveţi nevoie să vă regăsiţi calmul: nu uitaţi că ea este supremul aliat dacă obţineţi cooperare din partea ei.

Al doilea pas: cele 9 contracţii rapide şi puternice în timpul retenţiei respiratorii

Executaţi rapid 9 contracţii foarte puternice ale musculaturii de la baza trunchiului, a maxilarului şi a pumnilor. Pentru Marea Ascensiune executaţi 9 contracţii musculare rapide la fiecare retenţie pe plin. Aceste contracţii sunt foarte puternice şi absorb atât de multă energie încât rămâne prea puţină la nervi pentru ca ejacularea să mai fie posibilă. Mergeţi până la 6 seturi de câte 9 contracţii, până când impulsul de a ejacula va dispărea.

Folosind această metodă, energia sexuală excitată tinde să părăsească nervii şi să-şi găsească adăpost în muşchii contractaţi. Respiraţiile trebuie făcute într-o succesiune rapidă, astfel încât impulsul nervos să fie întrerupt cât mai des posibil. Repetarea celor 9 contracţii de 6 ori ar trebui să reducă definitiv impulsul ejaculator. Nu este necesar să faceţi toate cele 6 seturi de câte 9 contracţii; esenţială este redobândirea controlului. Deoarece staţi întins pe antebraţe deasupra femeii, cu penisul în interiorul vaginului, sămânţa va fi mult mai volatilă, asemenea unui cal nărăvaş căruia îi dai pinteni. Cele 9 contracţii efectuate în cadrul tehnicii Marea Ascensiune sunt necesare, în prima fază a practicii, pentru a controla sămânţa. În timp, veţi fi capabili să îmblânziţi calul nărăvaş şi să vă bucuraţi de calm şi de putere.

Glandele genitale se dilată în momentele premergătoare expulzării fluidului seminal. Contracţiile Marii Ascensiuni le reduc dimensiunile, extrag energia din ele şi micşorează tensiunea sexuală electrică. Scurtarea intervalului de timp dintre contracţii măreşte puterea muşchilor de a bloca sămânța. Dacă trece prea mult timp între contracții, mușchii vor efectua o contracție ineficientă. Inspirația nu trebuie să fie nici prea rapidă, pentru a permite energiei să alunece înapoi către regiunea genitală. Retenția respiratorie în timpul celor 9 contracții slăbește impulsul nervos de a ejacula.

Scopul acestor contracții este de a schimba direcția fluidului seminal. Din punct de vedere fizic, aceasta înseamnă că trebuie să accelerați curgerea energiei seminale în sus pe coloană. Accelerarea are loc doar în momentul efectuării contracției musculare și nu în timp ce relaxați contracția. Astfel sunt necesare multe contracții succesive pentru a conduce fluidul profund în corp și a învinge tendința de risipire a sămânței.

Al treilea pas: contractați puternic fesele

Importanța acestui pas nu poate fi neglijată. Cel mai mare mușchi al corpului trebuie folosit în avantajul nostru. Strângeți cele două fese cu forță, astfel încât să vă înalțe întregul corp. Menținerea unui bun tonus al feselor este importantă pentru sănătate. Când acest mușchi este flasc, energia vitală se scurge continuu afară din corp. Când este ferm, una din cele două energii principale de la baza corpului este oprită. Cealaltă energie este cea care iese prin penis în timpul ejaculării.

Durerea este mai ușor de suportat dacă mușchii sunt ferm contractați. Așa cum impulsul nervos numit "durere" este slăbit de o contracție musculară puternică, la fel este slăbit și impulsul de a ejacula. În ambele cazuri, mușchii absorb energie: aceasta interferează cu impulsul nervos. Contracția unui grup cheie de mușchi îndepărtează energia din zona genitală. Se recomandă contracția feselor în special pentru a întrerupe circuitul nervos dintre creier și organele genitale, la baza coloanei vertebrale. Contractați ferm fesele. Impulsul de a ejacula este astfel interceptat și nu i se mai dă curs.

Al patrulea pas: încleștarea puternică a dinților

Încleștați dinții puternic și apăsați limba pe cerul gurii. Încleștarea dinților întrerupe fluxul nervos dintre corp și gât. De asemenea, ajută la contractarea feselor. Aceste două contracții musculare trebuie să fie simultane deoarece ele se ajută reciproc și asigură o blocare completă. În timpul contracției, sămânța este condusă tot mai adânc în corp. Cea mai intensă transmutare a fluidului are loc către sfârșitul numărătorii: în timpul celei de a șaptea, a opta și a noua contracții. Fermitatea contracției determină ascensiunea forțată a fluidului. Contracțiile trebuie să fie din ce în ce mai puternice de la prima la a noua.

Dacă prelungiți actul amoros, plăcerea va crește în intensitate. În momentul în care plăcerea se intensifică, trebuie să mențineți constant diafragma uro-genitală închisă. Aceasta vă ajută să împiedicați alunecarea spermei dincolo de poartă. Încercați să o stopați, altfel vă va fi imposibil să o mai controlați. Este necesar să stopați ejacularea înainte ca sperma să înceapă să se agite.

Al cincilea pas: canalizați curentul de energie de la organele genitale spre zona capului

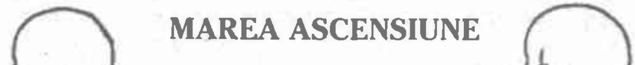
Expirați, eliberând energia Yang și relaxați regiunea capului, gâtului, pieptului, abdomenului și pelvisul. Permiteți energiei să se reverse în femeia iubită. Inspirați și ridicați energia orgasmică spre regiunea din creștetul capului. Dacă vă este dificil, conduceți energia mai întâi către punctul Hui-Yin și în final, pe coloana vertebrală în sus.

Marea Ascensiune poate fi privită ca un curent intern, ce începe cu contracția penisului, trece prin perineu și fese, pe coloană, spre zona din creștetul capului. În acest fel, energia urmează contracțiile musculare voluntare fiind forțată să urce către zona capului.

Dacă întâmpinați dificultăți în a canaliza energia către creștetul capului, puteți să o canalizați mai întâi spre ombilic. După ce se acumulează în această zonă, direcționați-o din nou în jos, către Hui-Yin și apoi pe coloană către cap. Dacă depozitați cu grijă fluidul energetic vă va fi ușor să îl canalizați ulterior.

Relaxarea după Marea Ascensiune dilată vasele sanguine contractate din penis. Astfel, absorbiți o mare cantitate de energie Yin fără nici un efort. În timpul Marii Ascensiuni, energia femeii intră prin partea inferioară în corpul bărbatului. În timpul relaxării, energia este atrasă către centrii superiori. Acest efect este perceput încă din faza de început a antrenamentului.

MAREA ASCENSIUNE



Expirați, eliberând energia Yang și relaxați regiunea capului, gâtul, pieptul, abdomenul și pelvisul. Permiteți energiei să se reverse în femeia iubită.

Inspirați și ascensionați energia orgasmică spre regiunea din creștetul capului. Dacă vă este dificil, conduceți energia mai întâi către Hui-yin și în final, pe coloana vertebrală în sus.

La început, executarea sistematică a Marii Ascensiuni poate părea foarte dificilă, chiar extenuantă pentru actul amoros, dar prin practică va deveni cu mult mai uşoară. Închideţi poarta inferioară a corpului pentru a nu vă risipi sămânţa. Puterea voinţei de a controla sămânţa creşte pe măsură ce exersaţi. Mărirea puterii voinţei de a reţine esenţa sexuală vă amplifică voinţa de acţiune în toate domeniile vieţii: în muncă, în sport, în familie; iubirea şi dorinţa de a creşte spiritual vor beneficia de o vigoare neobosită, surprinzându-vă pe zi ce trece.

Al şaselea pas: dacă erecţia slăbeşte, reîncepeţi penetrarea şi utilizaţi Delicata Absorbţie

După prima serie de penetrări şi contracţii puternice, puteţi contracta uneori capul penisului în timpul penetrării. Capul penisului este ca un bebeluş care suge delicat de la sânul mamei. Începeţi să canalizaţi energia în acest mod. Marea Ascensiune are un efect mai mare dacă penisul este deja umplut cu energie Yin prin Delicata Absorbţie.

Trebuie să vă fie clară diferenţa dintre Delicata Absorbţie şi Marea Ascensiune. Delicata Absorbţie însoţeşte penetrarea obişnuită, iar capul penisului, testiculele şi diafragma urogenitală sunt contractate; restul muşchilor sunt relaxaţi şi nu contribuie la canalizarea energiei. În această tehnică, nu canalizăm energia prea departe, ci doar împiedicăm energia proprie să înainteze şi să se reverse în vagin. De asemenea, acumulăm energie în penis, energie pe care, ulterior, o vom transfera spre cap cu ajutorul Marii Ascensiuni.

3.Controlul mental automat al ejaculării

În concordanţă cu tradiţia taoistă, la începutul umanităţii strămoşii noştri aveau capacitatea de a-şi controla spontan sexualitatea. Ei puteau controla emoţiile - şi ejacularea, de asemenea - la voinţă. Dar gradat, această capacitate s-a pierdut prin scăderea globală a nivelului spiritual. Prin suprasolicitare sexuală, obsesia plăcerii, alcoolism şi prin preocuparea excesivă de a se risipi, oamenii au pierdut această abilitate. Ea poate fi restaurată numai prin antrenarea minţii astfel încât să oprească automat revărsarea în exterior a energiei sexuale. Cheia este practicarea perseverentă a Marii Ascensiuni până când veţi ajunge să o executaţi spontan. Apoi, esenţa sexuală va ascensiona continuu până în creştetul capului, activând Lotusul de Aur (polul spiritual suprem al fiinţei - Sahasrara). În procesul de control mental automat, glanda pineală este cea mai importantă în procesul de conectare a organelor sexuale la creier.

Cel mai mare beneficiu al practicării acestui blocaj este că după 6 până la 21 de luni sau după 10.000 de execuţii ale Marii Ascensiuni, veţi putea fi capabil să canalizaţi energia ascendent la o simplă comandă a minţii, oricând şi oriunde, fie stând, şezând sau discutând. Dacă o puteţi canaliza ascendent şi puteţi închide poarta de scăpare timp de o săptămână, aceasta înseamnă că aţi început să dobândiţi controlul. În acest stadiu, concentrați-vă la nivelul creștetului (glanda pineală) menținând atenția ferm focalizată în timpul actului amoros asupra procesului ridicării energiei prin traseul energetic localizat la nivelul coloanei vertebrale, central și asupra focalizării acestora în zona capului.

Unii oameni care exersează prea des sau într-un mod incorect pot să simtă o senzație de înțepătură în inimă. Pentru a îndepărta acest neajuns, puteți bea puțin ceai cu miere sau masa partea anterioară a corpului începând de sus până la ombilic, unde energia poate fi stocată mai ușor. Dacă energia rămâne blocată la nivelul inimii, respirați de voie și folosiți puterea minții pentru a elimina blocajul, deplasând energia CHI din zona perineală. Inspirați și concentrați-vă de la Hui-Yin (Poarta Morții și a Vieții) în sus către creștetul capului (glanda pineală) și apoi în jos, către cel de „al treilea ochi" (Yin-Tang, la nivelul frunții, central). Focalizați-vă un timp asupra acestei zone; când energia străbate zona inimii, urmăriți să vă gândiți că ea se revarsă asemenea unei cascade, acumulându-se la nivelul ombilicului. Execuția acestei tehnici de 9 până la 36 de ori va îndepărta treptat senzația de înțepătură.

Veți ajunge în cele din urmă la stadiul în care veți putea controla impulsul sexual la voință. Chiar și noaptea, dacă sunteți în erecție, puteți ascensiona fluidul energetic, diminuând astfel erecția și nelăsând să se manifeste poluția. Mintea și energia sexuală sunt strâns legate. Vă veți putea controla sexualitatea la fel de ușor cum puteți să vă controlați mușchiul voluntar al brațului. Pentru a putea să înțelegeți profunzimea acestor adevăruri este necesară practica. Eliminați rigiditatea și ideile dogmatice care vă înlănțuie și vă blochează accesul la un nou mod de a trăi și a înțelege viața. Fiți deschis și aveți curajul să aplicați până la obținerea rezultatelor semnificative; timpul necesar pentru aceasta depinde doar de dumneavoastră. Unii le ating mai devreme, alții mai târziu. Cheia este practica. Și în această direcție, poate mai mult decât în altele, "pe maestru (în tehnica controlului energiilor sexuale) îl face practica".

Observații:

1. Este posibil ca la două sau trei zile după ce veți atinge primele succese în controlul mental al tendinței de ejaculare să simțiți durere în Hui-Yin sau în penis. Aceasta este normal să se petreacă. Mintea ordonă mușchilor să se contracte și să împingă fluidul înapoi, aceasta necesitând o forță musculară mare. În mod firesc, va apărea o durere în această zonă. Masați Hui-Yin și urmăriți să relaxați mușchii. După un timp nu veți mai avea probleme.

2. Unii oameni, dacă acumulează o cantitate prea mare de energie, se vor simți foarte fierbinți; alții au o senzație iritantă de vomă sau dureri de cap. Deoarece energia este prea mare, și dacă în același timp există încă anumite blocaje energetice în anumite zone ale corpului (perineu, abdomen, piept, gât, cap, etc.) se pot resimți anumite dureri, înțepături, tensiuni, la aceste niveluri. Din acest motiv, practica antrenamentului de control al energiei sexuale vizează simultan purificarea și energizarea corpului fizic printr-o serie întreagă de metode și tehnici cum ar fi anumite posturi psiho-somatice, gesturi

sincronizatoare, tehnici respiratorii, metode de purificare combinate chiar cu o dietă corespunzătoare scopului propus. Acestea sunt indicate în capitolele următoare.

3. În ultimele stadii ale controlului mental al energiei sexuale nu mai este necesar să încordaţi maxilarul, muşchii fesieri şi anali. Contractaţi doar partea anterioară a diafragmei urogenitale şi perineul.

4. Pentru a atinge mai rapid scopul Blocajului Intern automat, mentalizaţi că puteţi efectua Blocajul Intern oricând doriţi: în timp ce conduceţi maşina, vizionaţi un film sau munciţi. Contractaţi diafragma urogenitală în partea anterioară, nu şi fesele. Faceţi aceasta până când controlaţi pe deplin erecţia sau tendinţa de a ejacula, folosindu-vă de o simplă comandă mentală.

Metode moderne de trezire, dezvoltare şi amplificare a energiei sexuale

Developerul

Denumirea acestui dispoziv provine din englezescul „to develop"= „a dezvolta, a mări".

Este un dispozitiv care se găseşte în sex-shopuri, destinat dezvoltării penisului - organul sexual bărbătesc - amplificării, armonizării şi controlului energiei sexuale masculine. Această dezvoltare a penisului se realizează printr-o creştere în volum, prin creşterea lungimii şi diametrului său, proces care este făcut cu putinţă printr-o acţiune simultană a mecanismului fiziologic şi energetic de la acest nivel. Creşterea penisului se produce prin crearea unei depresiuni în tubul developerului cu ajutorul unei pompe de vid, depresiune care generează la rândul ei erecţia penisului şi apoi menţinerea acesteia pe întreaga perioadă a şedinţei de dezvoltare.

Folosind anumite tehnici menite să amplifice energia în plan sexual şi stimulând cu ajutorul developerului capacitatea de erecţie a penisului, acesta îşi măreşte dimensiunile după o perioadă de antrenament. Lungimea maximă a penisului care poate fi atinsă folosind un developer obişnuit este de aproximativ 18-20 cm. Pentru bărbaţii care au lungimea penisului mai mare de 18 cm şi doresc să-şi dezvolte şi mai mult organul sexual se va folosi un developer mai mare.

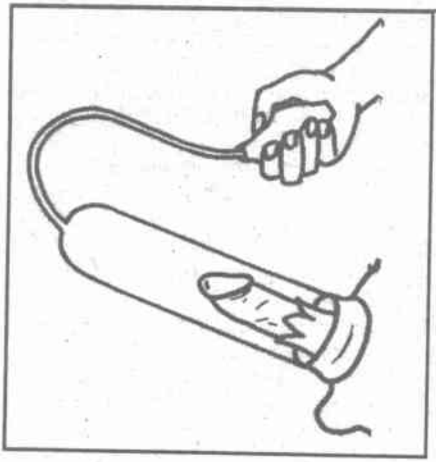
Descriere

Dispozitivul de dezvoltare - developerul - este alcătuit din trei componente:

1. Manşonul pentru etanşeizare
2. Tubul gradat în care se realizează depresiunea
3. Pompa de vid

Modul de aplicare al developerului

1. Se montează manşonul de cauciuc cu diametrul mare în extremitatea largă a tubului. Manşonul a fost conceput să asigure etanşeitatea între tub şi zona pubiană şi între penis şi tub.



2. Se montează furtunul pompei de vid la prelungirea din extremitatea superioară a tubului.

3. Developer-ul fiind acum asamblat vom introduce penisul prin deschizătura manşonului care este acum aplicat pe tub.

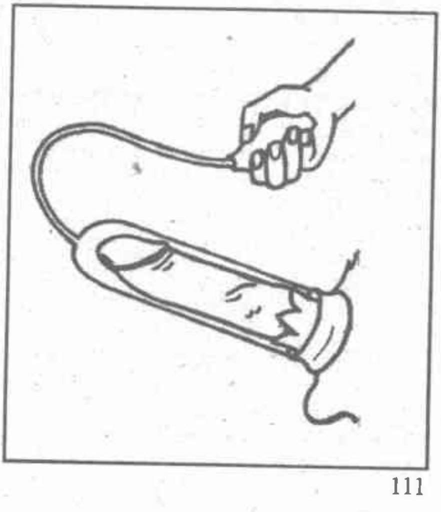
Urmărim să îl introducem pe întreaga sa lungime astfel încât buzele manşonului de cauciuc să cuprindă chiar zona de inserţie a penisului. Vom îndepărta părul din zona pubiană, unde se află acum manşonul, orientându-l spre în afara manşonului. Este foarte bine pentru asigurarea unei bune etanşeităţi ca manşonul să fie în contact direct cu pielea şi în cazul în care se constată că nu există o etanşeitate perfectă putem atunci rade de păr zona din imediata apropiere a zonei de inserţie a penisului şi chiar să ungem buzele manşonului de cauciuc aflate în contact cu pielea cu un gel cum ar fi vaselina din farmacie sau chiar miere. În felul acesta vom fi siguri că am asigurat o etanşeitate perfectă a manşonului pe piele.

4. Acum acţionăm pompa de vid şi creăm astfel o depresiune din ce în ce mai mare în incinta tubului, fenomen care antrenează alungirea gradată a penisului generând în scurt timp starea de erecţie a acestuia.

5. Pompa va fi acţionată până în momentul în care constatăm că aceasta rămâne deformată, fapt care arată că s-a asigurat depresiunea maximă. Dacă se constată apariţia unei dureri mai intense în zona de inserţie a penisului sau chiar la nivelul penisului reducem nivelul depresiunii din tub. Niciodată nu forţăm.

6. Din acest moment se începe tehnica propriu zisă de dezvoltare care constă în dirijarea energiei pranice spre zona penisului, tehnică descrisă mai jos.

7. Dacă se constată că după un anumit timp pompa îşi reia dimensiunile normale şi nivelul depresiunii a scăzut, putem să realizăm încă câteva "pompări" pentru a menţine în continuare nivelul de depresiune la nivelul maxim, dar fără a forţa.



8. Dacă ne este greu să realizăm tehnica de dezvoltare, vom urmări doar să menținem developerul la depresiunea care asigură erecția timp de 15 min. și crescând gradat până la 60 de minute susținând antrenamentul 6 luni.

Tehnica de dezvoltare a penisului folosind developerul

În vederea dezvoltării armonioase a penisului prin creșterea în volum (lungime și diametru), folosind developerul, este necesar să apelăm la o tehnică în care recurgem la procesul de vizualizare angrenat simultan cu Pranayama (controlul suflului respirator).

Vom descrie în continuare această modalitate foarte simplă de dezvoltare (creștere) a penisului corelată cu amplificarea energiei sexuale.

1. Vom aplica developerul în mod obișnuit.
2. Realizăm depresiunea în incinta tubului folosind pompa de vid.
3. Urmărim să obținem nivelul de erecție maxim la acest moment, care este corelat în general chiar cu depresiunea maximă ce poate fi realizată în tub, pompa rămânând deformată în urma apăsării ei în această fază. Urmărim să nu forțăm.
4. Din această fază începem tehnica propriu-zisă.
5. Expirăm profund aerul pe gură și menținem o ușoară retenție pe vid.
6. Inspirăm apoi cât mai profund, abdominal, toracic și clavicular, conștientizând captarea energiei pranice solare, Yang (+) pe care o și vizualizăm sub forma unui fascicul de lumină alb-strălucitoare în zona centrală a frunții; deasupra sprâncenelor unde se află centrul mental de comandă și control Ajna Chakra (vezi descrierea centrilor subtili de forță din partea a IV-a a lucrării). Acesta devine acum și izvorul energiei ce se revarsă în mod continuu în ființa noastră.
7. Urmează faza retenției pe plin în care vom urmări să vizualizăm acest flux de energie care coboară gradat, în valuri, din zona capului, pe coloană, până ajunge în zona pelviană orientându-se apoi către penis. Privim penisul nostru aflat în erecție și-l vizualizăm impregnat de această energie luminoasă. Realizăm acum 9 contracții ale mușchilor sexuali și implicit ai penisului, urmărind să simțim cu fiecare contracție cum această energie înaintează gradat prin corpul penisului până atinge zona glandului și sesizăm cum fiecare contracție face să crească dimensiunea penisului, energizându-l, întărindu-l. Îl simțim puternic, cald, remarcăm ușoare vibrații de natură energetică la nivelul penisului. În această fază repetăm mental cât mai interiorizați și încrezători următoarea sugestie benefică : "Penisul meu este mare, puternic și profund energizat. Sunt pe deplin stăpân asupra energiei mele sexuale".
8. Relaxăm ultima din cele 9 contracții și expirăm profund pe gură.
9. Respirăm de câteva ori de voie După fiecare tehnică realizăm masajul ușor al testiculelor, strângându-le în mână, trăgându-le ușor și blând.
10. Dacă în această perioadă a scăzut depresiunea în tub, urmărim să o aducem la nivelul corespunzător folosind pompa de vid.
11. Această tehnică se va relua în cadrul antrenamentului zilnic de dezvoltare de 16 ori și se va crește cu 4 execuții la fiecare săptămână, până

se ajunge la 64 execuţii, după care se va menţine acest număr timp de 3 luni.

12. Ajunşi aici ne vom hotărî dacă mai este necesar acum, pentru noi, să continuăm. Este necesar să ne amintim că există un bun-simţ şi o măsură în toate. Efectele acestei tehnici sunt extrem de complexe şi sunt resimţite în toate planurile fiinţei.

13. Încheiem şedinţa de dezvoltare astfel:

Scoatem atent manşonul de cauciuc din jurul penisului.

Introducem penisul acum umflat şi erect într-un vas cu apă caldă şi îl menţinem un minut, timp în care conştientizăm preluarea energiei Yang din căldura apei; sesizăm o stare de relaxare şi destindere a acestuia.

Ştergem apoi penisul cu un prosop curat şi vom folosi un unguent pentru a-l masa. În cazul în care condiţiile ne permit, putem face acum dragoste cu continenţă, urmărind însă să fim foarte atenţi în păstrarea controlului energiei sexuale pentru a nu ejacula. Se recomandă asumarea rolului pasiv în timpul fuziunii amoroase. **Este ferm contraindicată ejacularea în această situaţie.** Păstrăm atenţia focalizată pentru a percepe efectele fizice şi subtil-energetice resimţite la nivelul penisului.

Efectele antrenamentului de dezvoltare

1. Creşterea dimensiunilor penisului în erecţie cu 1 până la 10 cm. depinzând de constituţia specifică a fiecărui bărbat şi evident de efortul depus în această direcţie.

2. Trezirea, amplificarea şi armonizarea energiei sexuale masculine.

3. Creşterea capacităţii de control a energiei sexuale.

4. Trezirea şi amplificarea capacităţii de transmutare a potenţialului sexual şi sublimarea energiei sexuale rezultante în planurile superioare ale fiinţei cum ar fi planul volitiv, afectiv, intuitiv, mental şi spiritual.

5. Eliminarea impotenţei.

6. Creşterea virilităţii.

7. Îmbunătăţirea relaţiilor sexuale şi atingerea unei stări de împlinire erotică şi sexuală în cuplu.

8. Eliminarea unor afecţiuni ale aparatului genital şi urinar masculin: tulburări de prostată, afecţiuni ale vezicii urinare, ale rinichilor, poluţii, etc.

9. Prin stimularea glandelor sexuale masculine este mărită secreţia de hormoni masculini, fapt care conduce la armonizarea funcţionării şi a altor glande endocrine din corp ceea ce generează starea de sănătate.

10. Amplificarea energiei solare, masculine, Yang (+).

11. Amplificarea şi armonizarea energiei sexuale masculine din perspectiva unor relaţii sexuale mult îmbunătăţite generează în timp o aprofundare pe un nivel superior a relaţiei de cuplu ce îi conduce pe cei doi iubiţi la o stare de armonie sufletească şi spirituală.

12. Din punct de vedere psihic se constată că bărbatul elimină gradat complexele de inferioritate, falsa pudoare şi sensibilitate care apăreau ori de câte ori interacţiona cu o femeie, gândindu-se că el este mai puţin înzestrat din punct de vedere sexual.

13. Pe măsură ce antrenamentul avansează şi bărbatul devine mai

conştient de potenţialul său erotic şi sexual, el capătă încredere în sine, în forţele sale şi resimte o nouă şi armonioasă integrare a vieţii sale din punct de vedere amoros, ceea ce generează tonus, optimism, entuziasm, bucurie şi împlinire în existenţa sa.

Astfel devine posibilă pentru cel perseverent în aceste direcţii transformarea gradată a întregii sale vieţi, deschizându-se perspectiva minunată a împlinirii şi prin iubire şi eros transfigurator, dimensiune atât de necesară fiinţei umane.

PARTEA A IV-A

Modalităţi complexe de trezire, amplificare şi armonizare a masculinităţii

În cele ce urmează vom prezenta câteva modalităţi naturale eficiente de acţiune în vederea armonizării energiilor noastre lăuntrice şi a trezirii adevăratei noastre masculinităţi.

O. CUNOAŞTEREA DE SINE
I. YOGATERAPIE
II. DIETOTERAPIE
III. FITOTERAPIE
IV. AROMOTERAPIE
V. CONTINENŢĂ SEXUALĂ
VI. CROMOTERAPIE
VII. MELOTERAPIE
VIII. MASAJ
IX. PRESOPUNCTURĂ
X. REFLEXOLOGIE
XI. HIDROTERAPIE
XII. PSIHOTERAPIE

O. Cunoaşterea de sine - o necesitate şi o datorie fundamentală

A ne cunoaşte cât mai bine pe noi înşine, pentru a reuşi să-i înţelegem şi să-i cunoaştem mai bine pe ceilalţi este o necesitate foarte importantă.

Cunoaşterea reală de sine trebuie întotdeauna să depăşească cadrul aparenţelor exterioare. Această autocunoaştere presupune o interpretare lucidă şi detaşată a conduitei noastre conştiente, înţeleasă în termenii diferitelor mobiluri inconştiente care o inspiră.

Câţi dintre noi ştim ce anume determină la nivel cauzal profund atitudinile adoptate de noi cu atâta uşurinţă?

Câţi ştiu că manifestările noastre obişnuite sunt determinate de jocul subtil al energiilor reflectate în diferitele planuri ale fiinţei?

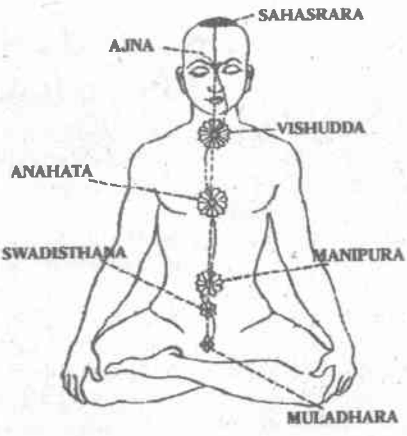
Pentru a avea un anumit cadru de înţelegere a acestor manifestări prezentăm în continuare câteva aspecte esenţiale cu privire la centrii subtili de forţă şi modul cum se reflectă activitatea acestora la nivel psihomental.

Centrii subtili de forţă

Macrocosmosul sau Universul manifestat este constituit din 7 planuri sau straturi, având fiecare o frecvenţă specifică de vibraţie. Tot astfel, universul analogic în miniatură al corpului nostru, asimilat cu un adevărat microcosmos, este constituit din 7 planuri sau straturi diferite având de asemenea fiecare o anumită frecvenţă de vibraţie, fiecare plan sau strat din corp vibrând mai mult sau mai puţin la unison sau în rezonanţă cu planul macrocosmic. Aceste planuri au în fiinţă focare specifice de energie sau centri de acţiune care se numesc "chakra" sau centri ce operează o anumită influenţă asupra anumitor glande. Având în vedere stratificarea internă sau psihică ce corespund exact frecvenţei de vibraţie, în sistemul corp, tradiţia ezoterică orientală a numit aceşti centri de forţă după cum urmează: Muladhara Chakra, Swadhisthana Chakra, Manipura Chakra, Anahata Chakra, Vishuddha Chakra, Ajna Chakra, Sahasrara.

Principalele glande din corp, sub influenţa directă a centrilor de forţă suficient de energizaţi, au capacitatea de a produce secreţii interne normale, veritabili catalizatori ai vieţii, care, vărsate în sânge, circulă printr-o reţea foarte complexă de canale subtile nervoase construind şi susţinând energetic permanent corpul, asigurându-i astfel starea de perfectă sănătate. Cu părţile cele mai rafinate ale acestor secreţii interne ale glandelor sunt într-un anumit fel modelate şi hrănite mintea şi psihicul. Toate glandele din corp sunt astfel angajate într-o cât mai deplină cooperare şi armonie pentru construcţia şi menţinerea "în formă" atât a corpului, cât şi a vieţii mentale a fiinţei.

Cuvântul "chakra" înseamnă "roată" în limba sanscrită şi simbolizează maniera de structurare a acestor centri focar din punct de vedere energetic. Fiecare dintre ei are funcţii precise pentru corpul fizic şi corpul energetic. Chakra-ele sunt astfel punctele focar în care, la nivel bioenergetic, energia existentă are cea mai mare concentrare, iar în acea zonă fizică din punct de vedere anatomic, nervii se unesc pentru a-şi forma cei mai importanţi centri sau aşa-zisele plexuri. Toate aceste sisteme interacţionează continuu unele cu altele prin intermediul unei reţele



foarte fine de canale subtile nervoase numite Nadi-uri. Exemple de puncte de interacțiune ale sistemelor includ plexul cardiac, unde o rețea foarte importantă de nervi învăluie inima, sau plexul solar la nivelul ombilicului, unde funcțiile de control ale mai multor sisteme, legate de digestie și reglarea ei, sunt mai mult sau mai puțin centrate. Alte Chakra-e sunt asociate principalelor glande endocrine, ca tiroida, pineala sau pituitara. Cercetările moderne în medicină au stabilit de exemplu, că glandele endocrine servesc drept veritabile puncte strategice ale interacțiunii intime a fiziologicului, emoționalului și psihicului. Din acest punct de vedere, starea de boală reflectă incapacitatea organismului de a distribui energie în mod adecvat prin centri, acest dezechilibru determinând multitudinea efectelor și a simptomelor caracteristice stării de boală.

Dacă dorim să ne armonizăm ființa, să explorăm lumea experiențelor interioare, trăirile, gândurile, emoțiile pentru a ajunge să învățăm ceva despre noi înșine, trebuie să avem un anumit cadru în care să facem aceasta. Trebuie prin urmare să dispunem de un "laborator" în care să putem experimenta și exprima diferitele aspecte ale ființei noastre împreună cu diversele noastre reacții pe multiple planuri la lumea exterioară. Cadrul intim asigurat de centrii de forță (chakra-e) ne conferă spațiul necesar pentru a face aceasta cu putință.

Întrucât ceea ce resimțim, în ultimă instanță, ca urmare a dinamizărilor specifice a acestor centri de forță se reflectă în stările noastre psihice și mentale, să analizăm în continuare, manifestarea caracteristică a centrilor energetici în ființa umană.

De la început trebuie să precizăm că fiecare dintre centrii de forță este asociat cu un anumit "element". Acestea nu trebuie confundate cu elementele chimice care se referă la structura pe nivelul atomic, ci trebuie înțelese ca manifestări ale energiei pranice cosmice modulate pe o anumită frecvență. Acestea exprimă calitățile solidității (pământ), fluidității (apa), combustiei (focul), mișcării (aerul) și spațialității în care toate celelalte există (eterul).

1. MULADHARA CHAKRA

Centrul cel mai de jos, de la baza coloanei vertebrale, situat între anus și sex, în afara corpului fizic, este psihologic legat de cele mai rudimentare instincte de supraviețuire. El este intim asociat senzațiilor de teamă, de materialitate și instinctului de conservare.

Formarea structurii fizice, a sistemului corp constituit din carne și oase se face mai ales prin acțiunea lui Muladhara Chakra. Activarea lui este absolut necesară pentru a oferi ființei umane baza sau rădăcina vitală de care are nevoie pentru a se dezvolta în continuare pe celelalte planuri. Din punct de vedere mental, atunci când o persoană are energia predominant centrată aici, mult mai mult decât în ceilalți ceilalți centri de forță, ea va fi excesiv preocupată de a nu fi rănită de alții, nu numai psihic, ci și în sens fizic concret.

Celui care are o activare dizarmonioasă a acestui plan îi este mai mereu teamă să nu fie atacat sau, dimpotrivă, are o puternică tendință de a-i ataca sau lovi pe ceilalţi, în acelaşi mod, în funcţie de polaritatea pe care se exprimă dezechilibrul (Yin sau Yang). Teama implicată aici este cel mai adesea o teamă intensă, iraţională, de mărimea aceleia asociată rolurilor de vânător şi vânat. Este un fel total şi global de anxietate şi tensiune.

Dacă o dezordine sau un deranjament apare în activitatea acestui centru, persoana în cauză devine teribil de egoistă, instinctul de conservare se amplifică monstruos şi ea va fi preocupată excesiv de starea sănătăţii propriei persoane lunecând către ipohondrie. Indiferenţa sa faţă de suferinţele celorlalţi, ca şi indolenţa şi nesimţirea cresc în proporţii greu de imaginat. Aviditatea cu care se agaţă de viaţă, de posesiuni, prin ataşamente grosiere, spiritul materialist, lipsa credinţei şi negarea spiritualităţii sunt aspecte caracteristice ale celor care au acest centru de forţă dezechilibrat.

Fiind asociat cu elementul "pământ", acest centru de forţă generează o stare de rigiditate, contracţie şi inerţie, conştiinţa şi atenţia fiinţelor cu această dominantă fiind permanent acaparate de planul material. Oamenii care trăiesc haotic, larvar, în totală inconştienţă, datorită complacerii în ignoranţă, animalitate şi indolenţă, regresează încet şi ajung să-şi cristalizeze către sfârşitul existenţei nivelul predominant pe acest centru de forţă. În cazul naşterii cu această predominanţă, dacă nu se fac eforturi susţinute şi perseverente bazate pe o cunoaştere lucidă a situaţiei de fapt, în care se elimină complacerea, lenea, inerţia folosindu-se energia acestui centru ca focar de trezire a celorlalţi centri de forţă rând pe rând, prin transmutarea şi ridicarea energiei de la acest nivel, destinul unei asemenea fiinţe va fi ratarea şi neputinţa.

Observaţii:

- Putem caracteriza nu numai indivizii după predominanţa subtil energetică determinată de activitatea centrilor de forţă, ci chiar şi culturile. Societăţile primitive, preocupate mai ales cu vânătoarea şi în care pe primul loc se impune nevoia de supravieţuire în mediul lor natural, în care domneşte "legea junglei" sau altfel spus a supravieţuirii celui mai apt, reflectă predominanţa energizării unilaterale a lui Muladhara Chakra. Şi societatea modernă prezintă actualmente unele dintre aspectele dizarmonioase enumerate mai sus, aceeaşi "lege a junglei", mai subtil manifestată caracterizând societatea de consum. Dogmatismul, rigiditatea, ignoranţa, lipsa credinţei şi a aspiraţiei spre spiritualizare, frica de boli, războaie, cataclisme, frica zilei de mâine, ataşamentele egoiste, atitudinea preponderent materialistă, ateismul, sunt toate expresia aceloraşi perturbări la nivel bazal. Dar nivelul actual al societăţii a fost şi continuă să fie rezultanta firească a nivelului individual al conştiinţei. Fiinţa umană trăieşte acum condiţia fizică, psihică, mentală şi spirituală pe care şi-a asigurat-o, şi fiecare dintre noi culegem ce am semănat. Deşi condiţiile sociale par să fie nedrepte pentru mulţi dintre noi, să nu uităm că oamenii au aderat la actualul sistem de valori în primul rând prin ignorarea propriei lor naturi. Ipocrizia, falsitatea, vanitatea, egoismul feroce, brutalitatea, violența au pervertit natura umană care apoi a putut fi foarte ușor deviată de la cunoașterea valorilor înalt morale și spirituale ale vieții. Rezultatul îl exprimă actuala societate cu toate structurile sale, dar care nici până acum nu a fost capabilă să construiască un mecanism autentic, viabil de regenerare și reîmprospătare morală și spirituală pentru membrii ei.

2. SWADHISTHANA CHAKRA

Al doilea centru secret de forță este amplasat în apropierea organelor sexuale. Fiziologic vorbind, aici se află poarta de ieșire a fluidelor sau, cu alte cuvinte, controlul urinării și al expulzării spermei și secrețiilor menstruale. Acest centru este în legătură cu elementul subtil "apă".

Rinichii, testiculele la bărbat, glanda prostată, glanda lui Cowper, ovarele la femeie, glandele lui Bartholin, toate sunt controlate și făcute să acționeze prin intermediul acestui centru. Mai delicatele glande limfatice ce produc anticorpi profilactici în sistemul corp intră tot în sfera glandelor subordonate acestui centru energetic.

Psihologic vorbind, Swadhisthana Chakra este legată de declanșarea instinctelor procreative, de impulsurile sexuale, de senzațiile erotice, de trăirile amoroase, de excitație și de focalizarea asupra plăcerilor simțurilor.

În timp ce prima chakra (Muladhara) privea supraviețuirea individuală și autoconservarea, la nivelul doi al ființei energiile sunt orientate spre asigurarea supraviețuirii și perpetuării speciilor. Energia acestui centru de forță este răspunzătoare de un anumit gen de creativitate și fantezie care operează încă la un nivel biologic grosier. În cazul dereglării sau perturbării activității acestui centru de forță, datorită slabei energizări sau pervertirii energiilor sale specifice, ființele respective devin foarte egoiste, invidioase, ușor iritabile, capricioase, despotice, caustice, orgolioase, înclinate spre degradare și abuz prin experiențe sexuale haotice și neselectiv acceptate. În asemenea situații rezultă o rapidă vlăguire și o îmbătrânire prematură, iar trăsătura dominantă a unei asemenea persoane este blazarea și ofilirea, chiar cu mult înainte de vreme. O ființă umană care are energia centrată preponderent în această a doua chakra, va fi constant preocupată de plăcerile senzuale, urmărind cât mai des în special experiențele erotice și sexuale. Atunci când ea întâlnește o altă ființă de sex opus, va tinde imediat să o privească mai ales ca pe un potențial obiect sexual, decât ca pe un coleg, prieten sau cunoștință. Psihanaliza lui Freud își focalizează optica asupra naturii umane ancorate predominant în sfera de manifestare a acestui centru de forță. Sexualitatea este privită aici ca fundamentând aproape toate motivațiile. Toate conflictele și dizarmoniile erau gândite inițial ca fiind asociate cu dificultăți sau tulburări esențialmente de natură sexuală.

În cazul unei ființe puternice, energiile prezente și accesibile la acest nivel sunt, desigur, atât de mari încât dacă încercăm doar să le suprimăm pur și simplu, fără a reuși să le transmutăm și să le sublimăm, ele pot continua să influențeze într-un mod mascat motivațiile și personalitatea producând adesea veritabile mutilări psihice. Iată de ce se impune a fi necesară cunoașterea metodelor de a opera inteligent cu aceste energii. Una dintre ele constă în a controla perfect și canaliza prin continență amoroasă energiile erotice în vederea transmutației potențialului sexual pentru experimentarea erosului și senzualității într-un mod care să contribuie gradat, fără a vlăgui ființa, la autoexprimare superioară și creștere spirituală. O altă posibilitate mai greu de realizat de către oricine, dacă nu are un mental puternic, este evitarea focalizării energiei în acest centru și concentrarea constantă, egală în vederea canalizării șau "ridicării" ei direct la nivelul planurilor superioare ale ființei, cum ar fi: planul afectiv, mental, spiritual. Această redirecționare a potențialului sexual transmutat deja este numită „sublimare" în psihanaliză și permite să ne folosim energia chiar prin exercitarea controlată a funcției sexuale în scopuri creatoare și spirituale cum ar fi arta sau explorarea universului lăuntric prin concentrare și meditație. Dintre asemenea ființe care au sublimat la nivel superior energiile sexuale au apărut marii creatori de artă, scriitori, poeți.

Persoanele ce prezintă o energizare și o dinamizare armonioasă la nivelul lui Swadhisthana Chakra sunt spontan seducătoare și plac tuturor celor de sex opus, în special datorită forței lor mari de atracție amoroasă, cât și prin cuvintele agreabile și manierele încântătoare pe care le manifestă natural, aproape de la sine. Ele prosperă cu ușurință miraculoasă în tot ce intenționează să facă și dorințele li se împlinesc surprinzător de repede; ele își câștigă aproape fără efort celebritatea, sugestionând și creând curente de opinie în societatea modernă. Aceste persoane - bărbați sau femei - sunt foarte senzuale, fiind înzestrate cu o vitalitate sexuală și o sănătate excelentă. Ele se dovedesc de o remarcabilă agilitate și abilitate în menținerea calmului și armoniei în cadrul cuplului pe care îl creează.

Observații:

- La nivel global, societatea trăiește predominanța manifestărilor specifice centrului Swadhisthana Chakra. Efectele acestei dominante se resimt însă în mod dizarmonios prin exacerbarea sexualității și pervertirea acesteia. Modul adeseori degradant de manifestare în plan sexual a membrilor societății a condus la scăderea nivelului global de conștiință și la îndepărtarea de spiritualitate. Deloc întâmplător, urmărind să exprime uniformitatea societății și a membrilor ei, oamenii afirmă: "toți sunt o apă și-un pământ", arătând astfel chiar ei nivelul de conștiință în care se complac.

3. MANIPURA CHAKRA

Al treilea centru de forță este amplasat imediat sub nivelul ombilicului, în plan subtil, în afara corpului fizic. El este asociat elementului subtil "foc". Ne referim adesea la această zonă corporală ca fiind plexul solar. Forța subtilă a focului în sistemul corp acționează și controlează anumite aspecte ale corpului, mai ales prin cele patru glande principale ale sale: splina, ficatul, pancreasul, suprarenalele (sau glandele adrenale). Secrețiile interne ale acestui centru au aceeași teribilă putere de ardere întocmai ca acizii puternici. Forța subtilă foc în corp produce toate acele sucuri digestive, asigurând procesele de combustie interioară necesare menținerii vieții.

Atunci când acest foc intern este armonios şi echilibrat, el conferă fiinţei încredere în forţele proprii, sănătate perfectă, asimilarea corectă a hranei şi un înalt nivel energetic, care dă puterea de a lucra foarte mult, fără a obosi repede.

Când Manipura Chakra este preponderent şi armonios energizată fiinţa dobândeşte capacitatea de a fi spontană fără efort, extraordinar de dinamică şi chiar dominatoare. Ea este caracterizată de o voinţă uriaşă, este plină de perseverenţă, foarte viguroasă, plină de optimism. Fiinţele care prezintă o dominantă la nivelul lui Manipura Chakra dovedesc o capacitate admirabilă pentru conducere, din rândurile lor apar marii conducători politici, şefii militari iluştri şi fiinţele înzestrate cu putere charismatică ieşită din comun.

Atunci când efectele psihologice legate de această chakra nu au fost la timp aduse în conştiinţă şi prompt rezolvate, conflictele care rezultă de aici ne vor conduce către preocuparea exacerbată de a controla şi a ne exercita puterea de dominaţie asupra altor persoane. Comportamentul ne va fi cel mai adesea caracterizat de dihotomia sau diviziunea dominaţie-supunere. Astfel, în cazul perturbării de natură Yang la nivelul acestui centru de forţă, o astfel de persoană va putea ajunge să tindă către o dominare tiranică a tuturor, cheltuindu-şi tot timpul şi puterea în a-şi extinde mereu sfera de influenţă personală. Dorinţa de mărire nemăsurată şi totodată în întregime nejustificată şi orgoliul unor asemenea fiinţe avide de putere ating piscuri atât de înalte încât chiar prietenii şi rudele apropiate se îndepărtează de ele cu oroare. În cazul unei predominanţe receptive, Yin, a activării lui Manipura Chakra, persoana respectivă se va manifesta exact opus, fiind caracterizată de falsă umilinţă, supunere, laşitate, falsitate. Există adesea însă situaţii în care se alternează între aceste două extreme, în funcţie de circumstanţe. Asemenea oameni nu sunt aproape deloc capabili să-i vadă pe ceilalţi ca egali şi constant vor judeca pe oricine, etichetându-i doar ca superior sau inferior.

Observaţii:

- Primii trei centri de forţă descrişi până aici, mai ales din punct de vedere psihic, sunt strâns legaţi de necesităţile şi impulsurile esenţiale, instinctuale, pentru menţinerea în cât mai bune condiţii a fiinţei. Ele se referă la autoconservare, perpetuarea speciei, şi funcţionarea sau manifestarea efectivă într-o lume constant competitivă. La nivel social se exprimă rezultanta acestor tendinţe: materialism, sexualitate, tendinţe dominatoare. Acestea au determinat translaţia nivelului global de conştiinţă la nivelul primilor centri de forţă.

4. ANAHATA CHAKRA

Al patrulea centru de forţă, cunoscut şi sub numele de centrul secret al inimii, corespunde unui punct focar situat la mijlocul distanţei dintre sâni, precum şi proiecţiei acestuia la nivelul coloanei vertebrale. Acest centru marchează un fel de tranziţie între centrii de forţă (chakra-e) de jos, angrenaţi sau implicaţi în aspectele mai mult biologice, de conservare şi supravieţuire, şi cei de deasupra lui Anahata Chakra, asociaţi cu forme de conștiință din ce în ce mai elevate. Acest centru controlează activitatea unor organe și glande vitale cum ar fi plămânii, inima, timusul și glandele ce produc celulele. Energia subtilă care corespunde acestui plan energetic este "aerul".

În cazul dezechilibrelor manifestate la nivelul lui Anahata Chakra toate funcțiile din sistemul corp care depind de acesta sunt, de asemenea, perturbate. Fiind vorba despre funcții vitale, aceste dezechilibre determină grave efecte, profund perturbatoare pentru întreaga ființă. Din punct de vedere psihologic, perturbarea resimțită la nivelul lui Anahata Chakra determină o stare de agitație mentală, neliniște, stare de nemulțumire generală, suspiciune, neîncredere. În cazul unei persoane care se confruntă cu o asemenea perturbare și o menține inconștient mai mult timp, corpul slăbește, articulațiile îi devin rigide, capul și trăsăturile feței devin instabile, respirația este haotică, predominant toracică și claviculară.

Pe de altă parte, ființa care are Anahata Chakra armonios energizată este sănătoasă, plină de vigoare, deține un autocontrol admirabil, prezintă un temperament foarte bine echilibrat, are o puritate plină de candoare a minții și a inimii, în majoritatea acțiunilor sale dând dovadă de entuziasm și altruism. O astfel de ființă plină de bun simț, inimoasă, sobră, liniștită, lipsită de egoism și mereu atentă să nu facă pe nimeni să sufere, impune respect și stimă, trezind afecțiunea celor din jur.

La acest nivel, corespunzător plexului cardiac, emoțiile și sentimentele pline de afecțiune sunt cel mai adesea experimentate ca un aflux de energie euforică și vibrații extrem de fine. Emoțiile puternice de natură afectivă sunt adesea însoțite de senzații fizice foarte plăcute, în mod clar localizabile în regiunea inimii și a pieptului. Această realitate este exteriorizată în mod spontan prin expresii de tipul: "O iubesc din toată inima" sau "I-am dăruit inima mea". Aceleași emoții puternice sunt manifestate și în cazul ruperii unor relații, dar de această dată exprimarea lor are următoarea formă "Mi-a zdrobit inima" sau "Simt o durere sfâșietoare în inimă".

În cursul evoluției biologice, trezirea și dezvoltarea capacității afective și a compasiunii constituie un pas major înainte către un nivel superior de conștiință în care ființa îl "trăiește pe celălalt", ieșind astfel prin empatie din egoismul său primar. Un aspect deosebit de important este următorul: întotdeauna o energizare intensă la acest nivel sau o interacțiune afectivă profundă implică potențial întreaga ființă, adică toate disponibilitățile energetice ale centrilor de forță inferiori (Muladhara, Swadisthana și Manipura Chakra) sunt mobilizate spontan prin starea de efervescență euforică și dinamism afectiv, determinând acea trăire inefabilă a stării de îndrăgostit.

Lipsa de purificare a ființei și capacitatea slabă de sublimare a energiilor inferioare limitează exprimarea naturii afective. Incapacitatea cuiva de a trăi iubirea este obiectivată adesea prin afirmații de tipul: "Este fără inimă", "Inima sa este moartă". În aceste cazuri, persoana respectivă se manifestă preponderent la nivelul centrilor inferiori de forță, emoțiile sale fiind declanşate de impulsurile şi instinctele grosiere specifice acestora. Se poate spune că gradul de emoţionare, "coloratura" acestor emoţii, direcţiile în care sunt orientate trăirile afective exprimă tot atâtea manifestări specifice în sfera psiho-mentală a fiinţei. Sentimentul sublim al iubirii poate fi trăit numai de acele fiinţe care şi-au purificat natura interioară, sublimându-şi instinctele grosiere şi care deschizându-şi sufletul şi-au revărsat cu generozitate sentimentele şi emoţiile profunde, împărtăşindu-le plini de sinceritate, candoare şi bun simţ celor apropiaţi. Calităţi care însoţesc întotdeauna sentimentul sublim al iubirii sunt dăruirea de sine, grija constantă faţă de ceilalţi, responsabilitatea, abnegaţia, respectul de sine şi pentru ceilalţi, credinţa, compasiunea şi cunoaşterea empatică a celuilalt.

Observaţie:

- Societatea actuală este încă incapabilă să construiască un anumit cadru de manifestare care să permită fiinţei umane exprimarea liberă a sentimentelor profunde şi a aspiraţiilor ei cele mai elevate. Acest lucru s-a păstrat numai în cadrul unor comunităţi spirituale restrânse care au pus accentul pe procesul purificării şi elevării conştiinţei prin cunoaşterea de sine. Mesajul Christic "Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi" nu a fost înţeles la nivelul semnificaţiei sale profunde şi din această cauză umanitatea în ansamblu nu şi-a putut ridica nivelul global de conştiinţă în plan afectiv. Decodificarea ezoterică a mesajului lui Isus este următoarea: revelarea Naturii Interioare Esenţiale - Sinele Divin este premisa translaţiei conştiinţei la nivelul patru - planul afectiv, care permite dilatarea conştiinţei şi cuprinderea spontană plină de iubire a celorlalţi, ei fiind percepuţi de la acest nivel ca fiinţe înzestrate de asemenea cu calităţi divine, aflate la rândul lor pe calea căutării de Sine. Cum ai putea fi nesimţitor faţă de cei care ca şi tine caută drumul spre Dumnezeu? Solidaritatea în iubirea de Dumnezeu apropie fiinţele umane, asigurându-le astfel împlinirea menirii lor.

5.VISHUDDHA CHAKRA

Al cincilea centru secret de forţă corespunde unui punct situat în zona gâtului, central. El guvernează energia subtilă a "eterului". Fiziologic, acest centru de forţă este legat de procesul complex de hrănire. La acest nivel, o bună parte din hrana subtilă (cu alte cuvinte din energiile specifice necesare fiinţei pentru dinamizarea diferitelor planuri), cât şi hrana concretă sunt introduse în corp. Acest centru controlează activitatea unor glande endocrine importante: tiroida şi paratiroida. Secreţiile interne catalizate în cazul funcţionării şi activării optime a acestui centru de forţă elimină prompt orice otravă care face posibilă apariţia bolilor şi ajută în special la menţinerea nealterată a corpului fizic. Pe de altă parte, dacă datorită unei slabe energizări a acestui centru de forţă, activitatea acestor glande slăbeşte, corpul este mult mai expus atacului bolilor, căci imunitatea sa va fi considerabil slăbită.

Din punct de vedere psihologic, energia focalizată în acest plan

(Vishuddha Chakra) se află în strânsă legătură cu receptivitatea şi sensibilitatea subtilă, sentimentul de puritate, intuiţia superioară, inteligenţa analitică, rafinamentul. Oricine vrea să-şi purifice şi să-şi spiritualizeze fiinţa trebuie să-şi activeze acest centru.

Activarea armonioasă a acestui centru în fiinţă aduce după sine calităţi cum ar fi: gingăşia, afecţiunea pură, creativitatea superioară, iubirea constantă, lipsa de egoism, intuiţia fină, încrederea în forţele sublime, misterioase care ne ajută şi ne ghidează chiar fără să ştim. În rândul fiinţelor care au acest centru de forţă dinamizat armonios vom găsi adepţi ai căilor spirituale, vindecători, genii creatoare ale planetei.

În cazul unei perturbări grave a energiilor specifice acestui nivel, fiinţa se confruntă cu o stare generală de surescitare, dispersare şi inerţie în plan mental, uneori cu apatie, delăsare şi dezinteres pentru orice activitate.

Observaţii:

- Cu cât urcăm spre planurile superioare ale fiinţei, exprimarea calităţilor sublime ale acestora este observată numai în rândul oamenilor superiori, elevaţi, purificaţi, care şi-au asumat conştient procesul de perfecţionare interioară. Numărul acestora este mic, deoarece umanitatea în ansamblul său ignoră procesul cunoaşterii de sine şi perfecţionării la nivel individual, accesul în planurile superioare ale cunoaşterii spirituale fiind pentru majoritatea oamenilor blocat, atât timp cât ei se complac în indolenţă şi apatie.

6. AJNA CHAKRA

Al şaselea centru de forţă, supranumit şi centrul mental de comandă şi control, este plasat la nivelul frunţii, central, deasupra sprâncenelor. Acest centru controlează şi determină funcţionarea glandei pituitare, hipofizei, epifizei şi glandei pineale, care reglează capacitatea noastră de a vedea, a auzi, a discrimina şi a memora. Lui i se atribuie controlul şi perceperea energiilor mentale ale fiinţei, facilitând punerea în rezonanţă cu energiile mentale ale Macrocosmosului. Prin intermediul său, se realizează sau se percep o gamă nebănuită de fenomene telepatice de natură mentală şi spirituală. Ajna Chakra este denumită adesea şi "Cel de al treilea ochi" din cauză că ea permite realizarea unui anumit gen de clarviziune şi pătrundere mentală infailibilă.

În tradiţia spirituală acest centru este considerat centrul percepţiei spirituale, fiind "ochiul" care ne permite să vizualizăm fenomenele şi realităţile universurilor astrale şi mentale.

Este important să subliniem faptul că acest centru de forţă permite, direct proporţional cu gradul său de trezire şi dinamizare, "repararea" greşelilor, căderilor şi slăbiciunilor manifestate la nivelul celorlalţi cinci centri de forţă. Planul mental dinamizat armonios reuşeşte să controleze manifestările specifice centrilor inferiori, compensând în felul acesta perturbările care se manifestă atunci când influenţa energiilor inferioare este foarte mare. Prin legătura sa intimă cu hipofiza şi epifiza, Ajna Chakra acţionează şi asupra glandelor genitale, activarea adecvată a acestui centru facilitând procesul de transmutare şi sublimare a potenţialului sexual al fiinţei.

Ajna Chakra este un adevărat releu de captare şi emisie a energiilor-gând, a ideilor, a structurării mentale. Prin intermediul său putem concepe şi înţelege în mod coerent Universul. Atât tradiţia Occidentală, cât şi cea Orientală au localizat în acest centru-focar punctul de comandă al tuturor funcţiilor mentale. Conştient trezit şi puternic dinamizat, Ajna Chakra face cu putinţă percepţia anumitor revelaţii cu totul extraordinare, care deschid fiinţei umane accesul în planurile superioare ale cunoaşterii spirituale, permiţându-i acesteia ruperea lanţurilor şi îndepărtarea blocajelor care îi condiţionau destinul. În rândul acestor extrem de rare fiinţe care au acest centru dinamizat trebuie să căutăm iluştrii filozofi, sfinţii, iubitorii plini de abnegaţie ai omenirii.

Pe de altă parte, putem spune că perturbarea activităţii acestui centru de forţă dezvoltă în interiorul fiinţei umane un grad mare de josnicie, nimicnicie, viclenie, lipsă de omenie, răutate, ironie diabolică, duplicitate, orgoliu nemăsurat, egoism feroce.

Observaţii:

- Deşi în epoca modernă capacitatea mentală percepută la nivel global a umanităţii a crescut, ca urmare a progreselor culturii şi civilizaţiei, aceasta nu a permis, însă, atingerea acelui nivel mental caracterizat de discernământ, care să ghideze umanitatea spre asigurarea condiţiilor necesare evoluţiei ei. Aceasta a condus la apariţia în timp a acelor false direcţii de cunoaştere, resursele umanităţii fiind adeseori orientate spre aspectele exterioare, superficiale, formale, rămânând cantonate pe aceste veritabile "linii moarte", eforturile intelectuale fiind astfel risipite în zadar.

7. SAHASRARA

Al şaptelea centru corespunde polului spiritual al fiinţei. El este localizat în zona creştetului, în afara corpului fizic. Secreţiile interne determinate şi controlate de energiile fundamentale ale acestui centru ajută la menţinerea în perfectă stare de armonie atât a corpului, cât şi a întregului sistem nervos. Fiinţa umană care are acest centru de forţă bine dinamizat va fi plină de energie şi capabilă de eforturi intelectuale şi spirituale uriaşe, pe intervale foarte mari de timp.

Fiinţele predominant activate şi energizate la nivelul lui Sahasrara sunt adorate şi respectate de cei treziţi spiritual ca fiind mari genii ale înţelepciunii, care prin infinita lor înţelegere şi compasiune sunt adevărate modele spirituale demne de urmat. Nivelul înalt de conştiinţă permite acestor rare fiinţe să se manifeste într-un deplin acord cu legile firii, ele reprezentând din acest punct de vedere legătura între planul divin şi umanitate. În rândul acestor fiinţe vom găsi marii maeştri spirituali, sfinţii.

Observaţii:

- În cazul fiinţei umane obişnuite, acţiunea acestui centru ce face posibilă sesizarea aspectelor supranaturale ale manifestării, rămâne cu totul neobservată, existenţa sa fiind nebănuită.

I. YOGATERAPIE

Hatha-Yoga - izvor de sănătate şi armonie

Hatha Yoga este calea consonanţei cu energiile subtile benefice ale Naturii, fiind bazată pe echilibrarea polarităţilor fundamentale ale fiinţei, a energiilor solare, masculine, Yang, (+) şi lunare, feminine, Yin, (-). Ea urmăreşte stăpânirea cât mai perfectă a corpului, a simţurilor, controlul cât mai deplin al energiilor vitale, făcând astfel cu putinţă obţinerea unei sănătăţi depline, condiţie indispensabilă procesului de trezire şi ascensiune a energiei primordiale Kundalini Shakti în corpul yoghinului.

Referitor la Hatha Yoga, Swami Vivekananda spune: "Pentru cel care o practică cu consecvenţă, Hatha Yoga este un veritabil dar divin care favorizează succesul în toate direcţiile. Corpul, psihicul şi mentalul sunt instrumente pe care practica sistemului Hatha Yoga ne permite să le menţinem sănătoase, puternice şi pline de Energie." În tratatul de yoga clasică Goraksha Samhita găsim următoarea afirmaţie: "Ştiinţa secretă a sistemului Hatha Yoga este scara pe care urcă repede cei care vor să atingă regiunile superioare ale căii spirituale ce conduce către Supremul Absolut."

Hatha Yoga se compune în special din acele practici şi tehnici care au în vedere acţiunea asupra corpului fizic sau grosier. Dar întrucât acesta se află într-o strânsă legătură şi interdependenţă cu corpul subtil energetic al fiinţei - pentru care el reprezintă învelişul exterior - descoperim că, în fapt, controlul deplin asupra corpului grosier afectează în mod direct şi proporţional corpul subtil împreună cu manifestările sale specifice. Întrucât primul este o replică fidelă a naturii celui de-al doilea, ambele aceste corpuri aflându-se - după cum am spus - într-o strânsă interdependenţă, rezultă că orice operare sau acţiune în interiorul sau exteriorul corpului fizic afectează imediat şi corpul subtil energetic, reciproca fiind în mod egal valabilă.

Tehnicile specifice sistemului Hatha Yoga abordate în cadrul antrenamentului specific o perioadă adecvată de timp vor conduce la purificarea corpului fizic, a nadi-urilor (canalelor subtile de energie) şi a minţii, fapt care va favoriza procesul de trezire, dinamizare şi control a energiei sexuale.

În continuare vom prezenta câteva modalităţi specifice sistemului Hatha Yoga care vizează trezirea, amplificarea şi controlul energiilor sexuale, generând totodată purificarea lor.

NOTĂ: Execuţia procedeelor Hatha Yoga se va face respectând ordinea în care au fost prezentate (mai puţin tehnicile de purificare); relaxarea şi contracţiile pot fi realizate şi în afara programului, ori de câte ori este necesar.

Salutul yoghin al soarelui

(Surya Namaskara)

Salutul yoghin al soarelui reprezintă o modalitate dinamică de amplificare a energiilor benefice de tip Yang şi în acelaşi timp o metodă de conştientizare şi control atât asupra corpului fizic, cât şi asupra diferitelor energii vehiculate de fiecare fiinţă umană.

Practic, Surya Namaskara este o succesiune aproape neîntreruptă de 12 mişcări, repetate de mai multe ori la rând cu scopul de a ne pune în acţiune întregul sistem muscular, realizând o rapidă tonificare a acestuia şi determinând totodată o anumită accelerare dublată de o amplificare armonioasă a respiraţiei şi a ritmului cardiac, fără a provoca însă stări de oboseală sau de pierdere a suflului.

Tehnica de execuţie

Prezentăm în continuare succesiunea celor 12 mişcări care alcătuiesc salutul yoghin al soarelui:

1. Aşezăm palmele lipite în zona pieptului, vârfurile degetelor mari fiind aşezate în scobitura gâtului, în unghi drept faţă de celelalte degete; coloana este perfect dreaptă şi tălpile sunt foarte apropiate (însă fără să se atingă) şi paralele.

Expirăm apoi lent pe gură, dând afară tot aerul din plămâni; sprijinim coatele de coaste, însă menţinând mâinile la locul lor. Urmărind să expulzăm şi ultimele molecule de aer viciat din noi. Pentru aceasta putem retrage uşor zona abdominală. Atunci când plămânii sunt complet goi, contractăm întreaga musculatură corporală, începând cu labele picioarelor, apoi pulpele, coapsele, abdomenul, spatele, pieptul, braţele, palmele şi gâtul.

Erori curente care trebuie să fie evitate: dacă mâinile nu sunt aşezate la înălţimea potrivită şi degetele (cu excepţia degetelor mari) nu sunt lipite, plămânii nu se pot goli complet de aerul rezidual.

2. Relaxăm apoi toţi muşchii şi venim cu braţele complet întinse în sus, către spate, curbând cât mai mult zona bazinului şi orientându-ne privirea spre vârfurile degetelor. Inspirăm atunci profund şi fără grabă pe nas.

Erori curente care trebuie să fie evitate: dacă nu curbăm suficient de bine spatele şi zona bazinului, musculatura spatelui nu va fi întinsă suficient de mult.

3. Expirăm profund pe gură, aplecându-ne către în faţă. Ideal este să putem aşeza palmele cu toată suprafaţa lor pe sol; vom veni de asemenea cu capul cât mai mult către genunchi. În faza finală a mişcării vom retracta parţial şi abdomenul, exact ca la începutul realizării Retracţiei Abdominale (fără a face însă complet Retracţia Abdominală) şi fără să forţăm. Este admis, la început, în situaţia în care suntem mai rigizi, ca palmele să nu atingă solul. În fazele de început, până când învăţăm suficient de bine succesiunea mişcărilor, putem să nu realizăm deloc Retracţia Abdominală şi să nu corelăm mişcările cu respiraţia.

Erori curente care trebuie să fie evitate: dacă nu venim suficient de mult cu capul către genunchi, flexia corpului va fi mai puțin accentuată, iar efectele sale sunt considerabil reduse. Faptul de a avea bărbia presată cât mai mult de piept face să se amelioreze gradat toate dezechilibrele funcției tiroidiene.

4. Inspirăm în continuare profund pe nas, așezând acum toată talpa piciorului drept pe sol, inclusiv călcâiul, iar genunchiul drept va fi împins către înainte; gamba, coapsa și talpa dreaptă vor forma astfel un Z. Împingem după aceea simultan zona bazinului cât mai aproape de călcâiul drept. Piciorul stâng este apoi întins înspre spate, însă nu la maximum, pentru că, în acest caz ne va fi imposibil să adoptăm poziția corectă. Îndreptăm apoi spatele și orientăm apoi privirea către tavan (sau către Soare, dacă realizăm tehnica în Natură), cu toate că (atenție!) ochii se mențin tot timpul închiși.

Erori curente care trebuie să fie evitate: vom avea grijă să nu stăm cu capul aplecat sau cu tibia piciorului drept perpendiculară față de sol.

5. Corpul trebuie să formeze acum un V inversat; călcâiele vor fi întinse cât mai mult către sol, așezându-le, dacă ne este posibil, chiar lipite de sol. Dacă la postura anterioară am întins prea mult piciorul către spate, V-ul inversat va fi prea deschis, iar călcâiele nu vor putea atinge solul. Capul va fi orientat cât mai mult spre interior, presând bărbia în piept, iar spatele va fi cât mai drept. Privirea interioară este orientată acum către zona ombilicului. Contractăm în continuare zona abdominală și mușchii coapselor (aceștia se vor contracta automat dacă apropiem călcâiele de sol).

Erori curente care trebuie să fie evitate: nu trebuie să stăm doar pe vârfurile picioarelor și vom evita să ținem capul drept (această poziție nu mai este asemănătoare cu un V inversat); vom evita de asemenea să avem spatele curbat și abdomenul necontractat.

6. Expirăm apoi pe gură, lăsându-ne să coborâm spre sol. Singurele noastre puncte de contact cu solul vor fi acum bărbia, palmele, pieptul, genunchii și degetele de la picioare. În această poziție, abdomenul nu va putea să atingă solul, bazinul fiind bine cambrat. De asemenea, nici nasul nu va atinge solul. Această postură conferă o curbură foarte specială coloanei vertebrale.

Erori curente care trebuie să fie evitate: nu ne vom așeza cu bazinul pe sol; tălpile nu vor fi orientate în sus, degetele de la picioare trebuie să fie sprijinite pe sol. Palmele trebuie să fie fixate ferm pe sol. Picioarele (tălpile) trebuie să revină la același punct de plecare. La început aceasta este ceva mai greu de realizat, dar prin practică consecventă acest lucru va putea fi realizat cu ușurință.

7. În continuare inspirăm pe nas, apoi ridicăm capul cât mai mult posibil și curbăm cât mai mult zona bazinului, însă (atenție!) corpul nu atinge solul. Singurele puncte de contact cu solul sunt acum degetele de la picioare și palmele. Brațele sunt acum întinse, iar umerii sunt ușor aduși către în spate, pentru a permite expansiunea pieptului în față.

8. În continuare rămânem în retenție pe plin și revenim în postura asemănătoare cu un V inversat (identic cu postura 5).

Erori curente care trebuie să fie evitate: vezi postura 5.

9. Continuăm să ne reținem suflul (plămânii fiind în continuare plini cu aer). În această postură vom inversa însă amplasarea picioarelor față de postura nr.4, pentru a comprima alternativ și simetric fiecare parte a abdomenului (vom întinde piciorul drept la sol în timp ce stângul va fi dispus cu talpa ferm așezată pe sol).

Erori curente care trebuie să fie evitate: vezi postura 4.

10. Expirăm profund și fără grabă pe gură și revenim în postura nr. 3.

Erori curente care trebuie să fie evitate: vezi postura 3.

11. Inspirăm profund și complet pe nas, realizând simultan mișcarea și postura nr.2.

Erori curente care trebuie să fie evitate: vezi postura nr.2.

12. În final expirăm din nou profund pe gură și relaxăm întreaga musculatură corporală, revenind apoi, din nou, în postura de plecare nr.1.

Erori curente care trebuie să fie evitate: vezi postura nr.1.

După o nouă contracție a întregii musculaturi a corpului, corelată cu o expirație amplă, profundă, se reia întregul ciclu de mișcări. Este util ca după 3-4 execuții succesive a lui Surya Namaskara să realizăm un scurt moment de conștientizare a efectelor ample pe care tehnica le generează în noi. Acest lucru ne va permite, de asemenea, să fim din ce în ce mai atenți, mai focalizați, pe măsură ce realizăm mai multe astfel de serii de Surya Namaskara, determinându-ne să perfecționăm cât mai mult execuția acestei tehnici și să trăim din ce în ce mai intens fuziunea cu energiile subtile benefice Yang pe care le captăm atunci prin rezonanța cu sfera gigantică de forță a Soarelui.

Începutul practicii și ritmul indicat pentru realizarea lui Surya Namaksara

Ritmul optim de realizare a acestei tehnici este acela în care întreaga serie de mișcări este realizată în 45 de secunde. Într-o primă etapă vom urmări atingerea acestui prim obiectiv, fiind atenți mai ales la execuția cât mai corectă a fiecărei mișcări în parte. Este indicat, de asemenea, să urmărim să realizăm în această etapă un număr de aproximativ 12 execuții ale lui Surya Namaskara pe zi. Vom crește numărul de execuții zilnice ale lui Surya Namaskara gradat, urmărind să ajungem în final (după un interval de 6 luni de practică neîntreruptă) la o medie de 40 de execuții pe zi. Aceasta constituie o foarte bună medie de execuție a lui Surya Namaskara, pe care este inutil să o depășim. Ea poate fi structurată, dacă vrem, în două reprize, 15 minute dimineața și 10 minute seara, înainte de culcare.

Momentul de execuție

Cel mai indicat moment pentru realizarea lui Surya Namaskara este dimineața, imediat după sculare, la răsăritul soarelui. Efectele realizării acestui procedeu dimineața vor determina o stare de tonus, de forță și optimism care se vor influența în mod benefic desfășurarea activităților din întreaga zi.

Surya Namaskara poate fi realizată de asemenea și seara cu puțin timp înainte de culcare (în plus față de execuțiile de dimineață). Aceasta va determina un somn mult mai profund și odihnitor, permițând totodată și un control mărit asupra energiei erotice în timpul somnului (evitându-se astfel.poluțiile nocturne).

Atitudinea interioară

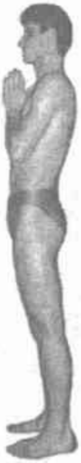
Concentrarea neîntreruptă și participare activă și atentă a mentalului sunt de o importanță primordială în timpul execuției lui Surya Namaskara. La fiecare mișcare, este necesară o participare activă a conștiinței. Când realizăm Surya Namaskara nu trebuie să ne gândim la nimic altceva; procedând astfel vom evita gradat divagațiile mentale și "pauzele" atenției. Vom urmări de asemenea să menținem un anumit ritm care trebuie să fie cât mai constant de-a lungul tuturor reluărilor succesive. Acest aspect este foarte important. Doar primele execuții le putem face ceva mai lent și nu neapărat duse până la perfecțiune, deoarece mușchii sunt ceva mai înțepeniți, în special dimineața. În timpul antrenamentului se recomandă să fim orientați fie cu fața către Soare, fie cu fața către Est (răsărit).

Înainte de începerea realizării lui Surya Namaskara, în picioare, orientați cu fața în direcția indicată (spre Soare sau spre Est) vom închide ochii și vom urmări (timp de 2-3 minute) să evocăm cât mai clar imaginea sferei gigantice de forță a Soarelui, căutând în același timp să amplificăm cât mai mult rezonanța cu energiile sale intense și elevate. Este esențial să păstrăm în minte cât mai clar, ferm și constant această imagine a sferei gigantice de forță a Soarelui, pe tot parcursul realizării procedeului.

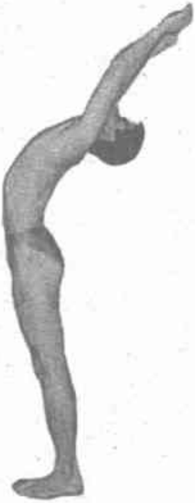
În finalul execuției, vom rămâne în continuare cu ochii închiși și vom sesiza efectele ample produse de această tehnică asupra întregii ființe: starea de tonus muscular și de forță la nivel fizic, amplificarea energiilor de tip solar, Yang, resimțite ca și capacitate de control mult amplificată, asupra întregului corp, putere de acțiune mărită, remarcăm amplificarea voinței, a încrederii în forțele proprii, curaj și stăpânire de sine.

Procedând în modul indicat anterior pe tot parcursul tehnicii, întreaga noastră energie, chiar și cea pe care o folosim pentru realizarea salutului yoghin al Soarelui, o împrumutăm (o asimilăm atunci **prin rezonanță**) din strălucirea și radiația lui. Treptat, pe măsură ce vom exersa constant și perseverent, vom deveni în mod tainic conștienți de semnificațiile spirituale profunde ale acestei tehnici care va înceta să mai fie pentru noi un simplu ansamblu de exerciții, iar trăirea inefabilă va îngloba gradat întreaga noastră ființă, făcând-o să înflorească pe toate planurile.

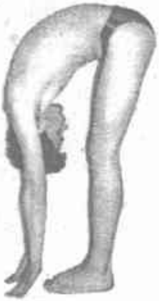
Grație acestei atitudini lăuntrice constante, energia subtilă solară (Ha(+)) Yang pe care o vom asimila realizând Surya Namaskara va fi totdeauna uriașă.



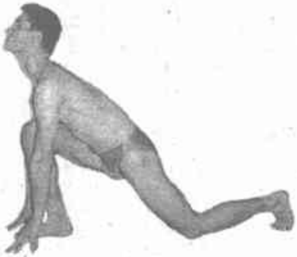
Postura 1
EXPIRAȚIE



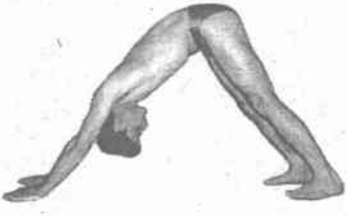
Postura 2
INSPIRAȚIE



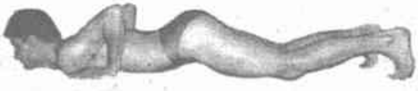
Postura 3
EXPIRAȚIE



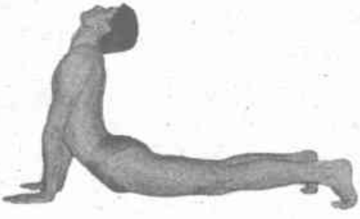
Postura 4
INSPIRAȚIE



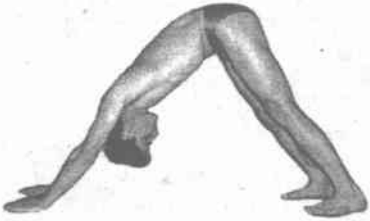
Postura 5
RETENȚIE



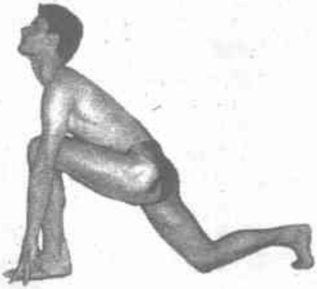
Postura 6
EXPIRAȚIE



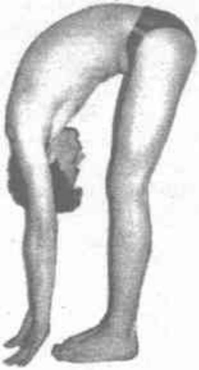
Postura 7
INSPIRAȚIE



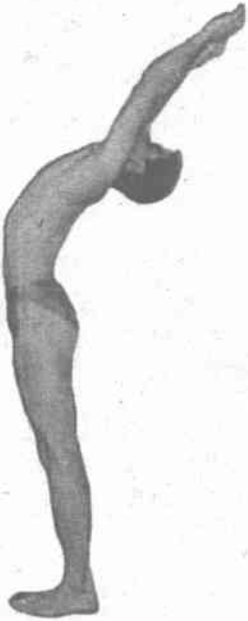
Postura 8
RETENȚIE



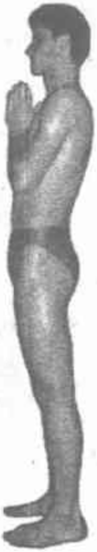
Postura 9
RETENȚIE



Postura 10
EXPIRAȚIE



Postura 11
INSPIRAȚIE



Postura 12
EXPIRAȚIE

Efectele benefice generate de realizarea constantă, perseverentă, a Salutului yoghin al Soarelui (Surya Namaskara)

Efectele minunate ale acestui ansamblu de exerciţii relativ simple apar la toţi aceia care îl practică cu regularitate. Vă prezentăm în continuare principalele efecte benefice ale Salutului yoghin al Soarelui. Această parţială trecere în revistă care li s-ar putea părea unora puţin exagerată la prima vedere - este totuşi departe de a fi exhaustivă.

Salutul yoghin al Soarelui:

- poate fi practicat de oricine, atât de unul singur cât şi în grup, în orice anotimp, deoarece se poate realiza la fel de bine atât în cameră, cât şi în aer liber (totuşi trebuie să menţionăm că efectele sale profunde apar ceva mai repede atunci când este practicată în natură, în perioada răsăritului Soarelui);
- nu necesită mai mult de 3-10 minute zilnic. Acest ansamblu de exerciţii nu îşi limitează acţiunea doar la o anumită parte a corpului, ci acţionează armonios asupra întregului organism.
- nu necesită nici un fel de echipament şi nu necesită nici un fel de cheltuieli, spre deosebire de sălile moderne de gimnastică, ce în prealabil trebuie înzestrate cu o aparatură complicată şi scumpă. Atunci când urmărim să practicăm Surya Namaskara nu avem nevoie decât de un spaţiu de 2 metri pătraţi şi de o pătură pe care să stăm;
- tonifică întregul sistem digestiv prin întinderea şi comprimarea succesivă a abdomenului; totodată acest ansamblu de exerciţii masează profund toate viscerele: ficatul, stomacul, splina, intestinele, rinichii, activează digestia şi elimină constipaţia;
- întăreşte gradat centura abdominală, menţinând şi readucând, dacă este cazul, organele la locul lor (dacă acestea sunt deplasate). Stazele sanguine de la nivelul organelor abdominale sunt astfel rapid suprimate;
- este o combinaţie armonioasă de mişcări şi respiraţii sincronizate; tocmai din această cauză, plămânii sunt profund ventilaţi, iar sângele este oxigenat şi dezintoxicat prin expulzarea masivă de bioxid de carbon şi alte gaze toxice pe căile respiratorii. În plus, realizarea sa corectă intensifică activitatea cardiacă şi astfel circulaţia sanguină este activată în întregul organism. Acest aspect constituie una din condiţiile primordiale ale stării de sănătate. Salutul yoghin al Soarelui combate de asemenea hipertensiunea şi palpitaţiile, făcând ca mâinile şi picioarele care sunt reci să se reîncălzească;
- tonifică întregul sistem nervos graţie elongaţiilor şi flexiilor succesive ale coloanei vertebrale. Realizarea sa consecventă normalizează funcţiile sistemului nervos simpatic şi parasimpatic. Somnul devine din ce în ce mai profund şi mai odihnitor, iar memoria este mult ameliorată;
- îndepărtează rapid grijile şi tensiunile interioare, calmându-i pe cei anxioşi. În mod obişnuit, celulele nervoase se refac mai lent decât celelalte celule ale organismului, însă practica regulată şi asiduă a lui Surya Namaskara restabileşte gradat o funcţionare normală a creierului;

- stimulează şi normalizează activitatea glandelor endocrine, îndeosebi a glandei tiroide, datorită mişcărilor de compresiune realizate la nivelul gâtului;

- ameliorează aspectul pielii, deoarece activitatea generală a circulației sanguine în întregul organism face pielea mult mai capabilă să evacueze mari cantități de toxine, mai ales dacă acest ansamblu de exerciții este continuat până la apariția unei uşoare transpirații. Modifică în sens pozitiv aspectul pielii, care se ştie că reflectă ca o oglindă starea noastră de sănătate. Tenul practicantului devine luminos, iar pielea, fiind bine irigată, reîntinerește;

- fortifică global întregul corp: gâtul, umerii, brațele, încheieturile, degetele, spatele, bazinul, centura abdominală, coapsele, pulpele picioarelor şi gleznele sunt progresiv întărite fără a se îngreuna sau a deveni prea masive. Se ştie de altfel că fortificarea musculaturii spatelui este un mijloc simplu, dar foarte eficient de a lupta împotriva tulburărilor ce pot apare la nivelul bazinului;

- previne căderea părului şi totodată diminuează tendința naturală de albire a acestuia;

- contrabalansează efectul nefast al centurilor sau al hainelor strânse pe noi sau foarte strâmte; totodată el previne platfusul şi întăreşte gleznele,

- reduce grăsimea în exces, în special grăsimea "de lux" din zona abdominală , de pe şolduri, coapse, gât şi bărbie;

- reduce proeminența anormală a mărului lui Adam datorită succesiunii de flexii către înainte ale gâtului şi a compresiunii realizate în zona tiroidei;

- elimină mirosurile corporale neplăcute prin favorizarea activității purificatorilor noştri naturali: piele, plămâni, intestine, rinichi;

- dinamizează şi sporeşte capacitatea naturală de rezistență în fața bolilor prin întărirea corpul fizic şi a sistemului imunitar;

- ne modelează în mod ideal corpul (fără exagerarea masei musculare) reducând armonios excesul de grăsime;

- oferă grație şi siguranță în mişcări;

- ne pregăteşte în mod excelent pentru practica gimnasticii sau a diferitelor sporturi în general;

- este cea mai rapidă metodă pentru crearea şi menținerea unei stări interioare de spirit mereu tânăr. Acest aspect constituie un nepreţuit atu pentru orice bărbat. Este, de altfel, minunat să te simți oricând gata să înfrunți cu încredere şi curaj greutățile vieții, extrăgând astfel din întreaga ta existență un maximum de bucurii intense şi profund autentice. Pe scurt, Surya Namaskara ne deschide poarta spre o sănătate perfectă, forță, armonie, eficiență şi longevitate, aspecte care ar trebui să constituie atributele normale ale fiecărei ființe umane armonios integrate în univers.

- ne poate cu adevărat procura toate aceste rezultate deoarece el coordonează şi echilibrează toate funcțiile vitale.

Bineînțeles că Surya Namaskara nu este un panaceu, însă acest ansamblu de exerciții simple, practicate cu perseverență şi fermitate, îl recompensează pe cel care îl realizează cu o sănătate excelentă, cu o energie benefică efervescentă, conferind totodată o nouă tinerețe persoanelor în vârstă.

Contraindicații

Realizarea lui Surya Namaskara este contraindicată în cazurile de hernie.

Postura Prinderii Picioarelor

(Padanghustasana)

Tehnica de execuție

În picioare, cu tălpile paralele, fără să se atingă, cu picioarele perfect întinse, ne aplecăm în mod gradat către în față, cu mişcări dinamice line şi aşezăm pumnii strânşi, cu degetul mare peste degetul arătător, în partea posterioară a gambelor, mai jos de genunchi, iar coatele, pe cât posibil, apropiate de picioare. Căutăm să aducem capul şi trunchiul cât mai aproape de coapse (în mod ideal lipite de coapse).

Concentrare

- În timpul efectuării acestei posturi ne focalizăm atenția să percepem fluxurile de energie telurică care sunt captate prin membrele inferioare ca nişte foarte fini curenți bio-electrici. Urmărim ascensiunea lor în zona trunchiului şi resimțim manifestarea efectelor preponderent la nivelul coloanei. Sesizăm în continuare ridicarea energiilor pe coloană şi focalizarea lor la nivelul capului, dinamizarea centrului subtil energetic suprem Sahashrara.
- La revenire conştientizăm starea plăcută de regenerare la nivelul picioarelor, trunchiului şi preponderent resimțim o puternică energizare în zona capului. Constatăm dinamizarea şi rafinarea percepțiilor mentale, starea specifică de elevare, senzația de detaşare şi luciditate spirituală.

Erori care vor fi evitate

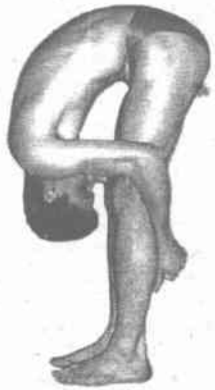
- Când aplicăm pumnii în partea posterioară a gambelor, pentru a ajuta tragerea frunții către picioare, vom evita orice mişcare prea sacadată şi realizată mecanic.
- Vom căuta pe cât posibil să păstrăm coloana cât mai relaxată şi pasivă.
- Vom evita de asemenea, să îndoim genunchii.
- La revenire se va evita derularea bruscă a coloanei.

Efecte şi beneficii

- Această postură elimină grăsimea de pe abdomen şi pulpe.
- În afara musculaturii coloanei vertebrale, centura abdominală este întărită. Muşchii şi ligamentele din partea posterioară a picioarelor sunt întinşi şi masați, la fel şi nervii. Această postură are efecte terapeutice în cazurile de sciatică, degajând nervul şi întinzându-l. În faza statică finală, în afara sistemului nervos spinal, postura acționează şi asupra plexului

solar care este profund stimulat și decongestionat. Această poziție ajută, prin urmare, la eliminarea stărilor anxioase, având efecte echilibrante asupra psihicului.

- Nici un organ al cavității abdominale nu scapă acțiunii stimulatoare a acestei posturi. Sunt remarcabile **efectele asupra prostatei.** Activitatea sexuală este influențată în sensul unei normalizări, postura redinamizându-i pe aceia a căror putere sexuală slăbește, fără a provoca surescitare morbidă. Astfel are loc trezirea și revenirea la o activitate sexuală normală chiar și în cazul unei vârste avansate. Din punct de vedere fizic, are loc o repunere în activitate a gonadelor, ale căror hormoni au influențe profund binefăcătoare asupra sănătății, fiind la originea stărilor surprinzătoare de reîntinerire care se produc în practica yoga. Aceasta se va produce fără a recurge la extrase de glande animale sau medicamente, deoarece chiar glandele individuale reîncep să producă hormonii de neînlocuit.



Padanghustasana

- În afara pancreasului, în special stimulat și tonificat de această poziție a corpului, ficatul, rinichii, vezica sunt influențate favorabil, fiind activat simultan peristaltismul intestinal, mai ales la nivelul colonului și al intestinului gros. Multe cazuri de constipație rebelă sunt definitiv eliminate, adesea numai după 2-3 săptămâni de practică.

- Această postură acționează specific în cazurile de constipație, hemoroizi, diabet, dispepsie, gastrită, ulcer. Ea elimină o gamă largă de tulburări funcționale ale ficatului, vezicii biliare, rinichilor, intestinelor, splinei, vindecând de asemenea impotența. Combate hipertrofia hepatică și renală, ajută să se golească complet stomacul, previne astfel diferite forme de ulcer.

- Face de asemenea să dispară lordozele. Ameliorarea staticii coloanei vertebrale favorizează menținerea și suplețea vertebrală, conferind grație oricărei mișcări.

Contraindicații

Această postură nu prezintă contraindicații. Se recomandă totuși a fi angrenată cu prudență și fără a se forța flexia de către cei care prezintă afecțiuni ale coloanei vertebrale în zona lombară.

La anumite persoane, a menține această postură mai mult de 5 minute poate să producă o accentuare a constipației. Fiecare practicant va fi deci prudent, căutând ca perioadele de imobilizare să fie mărite gradat, urmărind totodată efectele ce survin.

Această postură este de o mare valoare în cazul afecțiunilor din sfera genitală; este de folos în cazurile în care este necesară tonifierea prostatei şi a testiculelor. Realizarea ei cu consecvență va putea genera, în fiecare bărbat, o amplificare a profunzimii sufleteşti (calitate tot mai căutată la bărbați), a puterii de înțelegere, a rafinamentului, o transformare benefică a nivelului aspirațiilor şi dorințelor interioare.

Postura Triunghiului
(Trikonasana)

Tehnica de execuție

Această postură se execută altern (stânga - dreapta). Poziția de plecare este stând în picioare, depărtăm picioarele menținând tălpile paralele astfel încât să avem între picioare un unghi de 90 de grade. Aceasta ne va ajuta să reducem mişcările laterale ale bazinului. Întindem brațele lateral, cu palmele orientate în jos.

A) Execuția pe partea stângă (pentru realizarea posturii pe partea stângă, cu brațul stâng ridicat - polaritatea este dată de brațul ridicat): aplecăm trunchiul către dreapta, în timp ce mâna dreaptă coboară către genunchiul drept. Atunci când mâna dreaptă atinge genunchiul, lăsăm să alunece degetul mare şi arătătorul de-a lungul tibiei. Umărul urmează în cazul de față mişcarea şi bazinul pivotează uşor. Aplecăm astfel trunchiul până ce degetele de la mâna dreaptă ating piciorul drept. Simultan, păstrăm întins brațul stâng, capul rămânând nemişcat. În această atitudine ne imobilizăm, făcând să basculeze umerii pentru a-i aşeza cât mai perpendicular cu putință în raport cu podeaua.

Concentrarea

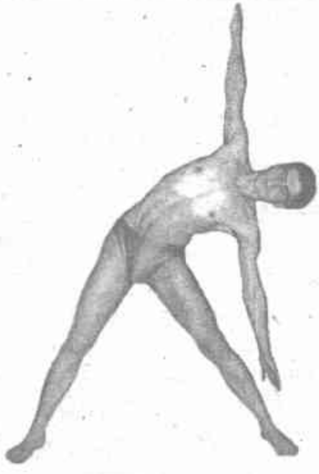
- În timpul execuției posturii pe partea stângă conştientizăm şi ne concentrăm să percepem fluxul de energie telurică focalizând în zona plexului solar, după ce urcă prin membrele inferioare, şi dinamizând Manipura Chakra. Concomitent percepem fluxul de energie cosmică captat prin palma stângă şi degetele relaxate, circulând prin braț şi energizând după focalizare partea stângă a abdomenului. Rămânem în această poziție respirând normal, de voie, cu atenția concentrată să percepem dinamizarea plexului solar global şi în mod pregnant vom percepe distinct energizarea părții stângi abdominale. Este important să distingem că zona plexului solar este dinamizată şi prin intermediul energiilor subtile telurice ce focalizează în această zonă a abdomenului, iar partea stângă a abdomenului prin intermediul energiilor cosmice captate prin brațul stâng ridicat. Revenirea la poziția normală implică rămânerea cu picioarele în continuare depărtate, dar necesită, după revenirea trunchiului la normal, cu brațele întinse lateral, coborârea acestora (a brațelor) pe lângă corp, unde rămân relaxate. Aceasta este încheierea execuţiei pe partea stângă.

- La revenire, conştientizăm masajul specific al organelor digestive, dinamizarea plexului solar şi în mod secundar conştientizăm energizarea părţii stângi abdominale, destinderea la nivelul părţii stângi lombare.

B) Execuţia pe partea dreaptă (pentru realizarea posturii pe partea dreaptă, cu braţul drept ridicat): ne aplecăm gradat către stânga, în timp ce mâna stângă coboară către genunchiul stâng. Atunci când mâna stângă atinge genunchiul, lăsăm să alunece degetul mare şi arătătorul de-a lungul tibiei. Umărul urmează în cazul de faţă mişcarea şi bazinul pivotează uşor. Aplecăm astfel trunchiul până ce degetele de la mâna stângă ating piciorul stâng. Simultan păstrăm întins braţul drept, capul rămânând nemişcat. În această atitudine ne imobilizăm, făcând să basculeze umerii pentru a-i aşeza cât mai perpendicular cu putinţă cu podeaua.

Concentrarea

- În timpul execuţiei posturii pe partea dreaptă conştientizăm şi ne concentrăm să percepem fluxul de energie telurică focalizând în continuare în zona plexului solar, după ce continuă să urce prin membrele inferioare, şi dinamizarea lui Manipura Chakra. Concomitent percepem fluxul de energie cosmică, captat prin palma dreaptă şi degetele relaxate, circulând prin braţ şi dinamizând după focalizare partea dreaptă a abdomenului. Rămânem în această poziţie, respirând normal, de voie, cu atenţia concentrată să percepem dinamizarea plexului solar global şi în mod pregnant vom percepe distinct energizarea părţii drepte abdominale. Şi de această dată este important să distingem că zona plexului solar este activată prin intermediul energiilor subtile telurice, ce focalizează în această zonă a abdomenului, iar partea dreaptă abdominală, prin intermediul energiilor cosmice captate prin braţul drept ridicat.



Trikonasana
execuţia pe partea dreaptă

Revenirea la poziţia normală implică rămânerea cu picioarele în continuare depărtate, dar necesită după revenirea trunchiului la normal, cu braţele întinse lateral, coborârea acestora (a braţelor) pe lângă corp, unde rămân relaxate. Aceasta este încheierea execuţiei pe partea dreaptă.

- La revenire, conştientizăm masajul specific al organelor digestive, dinamizarea plexului solar şi în mod secundar conştientizăm energizarea polară a părţii drepte abdominale, destinderea la nivelul părţii drepte lombare.

Concentrarea globală finală

În faza finală a acestei posturi sesizăm pregnant dinamizarea plexului solar, a lui Manipura Chakra, secundar remarcând energizarea distinctă a părții stângi şi drepte a zonei abdominale. Remarcăm de asemenea masajul întregii zone abdominale; la nivel psihic conştientizăm starea de încredere în sine, voință mărită, forță şi putere de acțiune, curaj, putere de control şi dominare a energiilor lăuntrice, armonie interioară având ca focar de iradiere plexul solar.

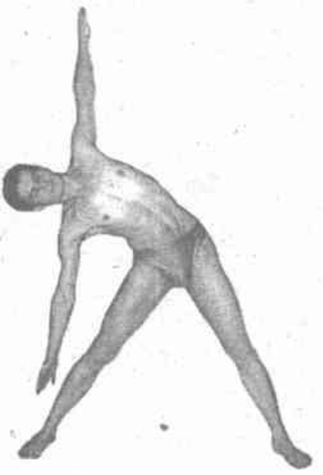
Erori care vor fi evitate

Iată erorile cele mai frecvente:

- Să se expire coborând bazinul şi brațul;
- Să se îndoaie şi să se anuleze liniaritatea brațelor întinse;
- Să nu se îndepărteze suficient de mult picioarele într-un unghi de cel puțin 90 de grade, deoarece aceasta lasă o mare mobilitate bazinului;
- Să se îndoaie un picior;
- Să se lase capul să atârne sau să i se schimbe poziția naturală.

Efecte şi beneficii

- Această postură întinde şi dezvoltă admirabil musculatura coloanei vertebrale.
- Muşchii intercostali sunt mobilizați şi devin supli, din câte se ştie ei fiind în general atrofiați şi diminuați din cauza modului nostru superficial de a respira. Din acest punct de vedere, postura triunghiului le restituie acestora mobilitatea pierdută.
- Muşchii abdominali oblici şi cei ai şoldurilor sunt întinşi atunci când trunchiul se înclină lateral pentru a asuma poziția şi fortificați atunci când trunchiul revine la verticală.
- Centura abdominală este fortificată şi întărită.
- Această postură fortifică muşchii gâtului şi pe cei ai cefei, rareori puşi în acțiune în viața curentă.
- Postura triunghiului restituie întreaga mobilitate cuştii toracice, acesta fiind un efect foarte important pentru o ventilare profundă a celor doi plămâni şi pentru o utilizare a lor armonioasă, egală (şi nu utilizarea unuia în detrimentul celuilalt, aşa cum se prezintă lucrurile în cazul celor mai mulți oameni)
- Această postură corectează anumite defecte de curbură ale coloanei vertebrale. Prima parte a



Trikonasana
execuția pe partea stângă

mişcării pliază coloana vertebrală lateral, ceea ce corectează deformările laterale. În cazul scoliozei, trebuie să se practice exerciţiul asimetric: de exemplu, de două ori în sensul corectiv al scoliozei, o singură dată în celălalt sens. În cazul deformărilor accentuate nu se va acţiona decât pe o singură parte până la eliminarea problemelor. În acest caz, postura trebuie să fie executată de mai multe ori pe zi. Partea lombară este în special angrenată în cadrul acestei posturi.

- Practica acestei posturi înlătură durerea de spate şi dezvoltă muşchii fesieri.
- Corpul devine uşor.
- Afecţiunile plămânilor şi frecventele eczeme şi coşuri ale pielii sunt vindecate.
- O trăsătură specială a acestei posturi este că ajută la creşterea în înălţime. Există şi alte câteva posturi ce pot fi practicate alături de cea a triunghiului pentru a depăşi micimea staturii. Pe lângă creşterea în înălţime, face de asemenea corpul bine proporţionat.
- Postura se dovedeşte a fi utilă şi suferinzilor de sciatică dacă este practicată încet; de asemenea înlătură rigiditatea din picioare şi şolduri.
- Tonifică muşchii membrelor inferioare, corectează anumite deformări ale picioarelor şi le permite acestora să se dezvolte egal.
- Uşurează şi alină durerile de spate şi luxaţiile gâtului, întăreşte gleznele şi dezvoltă pieptul. De asemenea, tonifică muşchii şoldurilor, ai gambelor şi tendoanele de la genunchi. Determină funcţionarea corectă a muşchilor spatelui şi ai coloanei vertebrale, deoarece postura măreşte cantitatea de sânge din partea inferioară a regiunii spinale. Pieptul este extins pe deplin. Postura alină eficient durerile spatelui.
- Acest exerciţiu fortifică centura abdominală şi activează circulaţia sanguină în abdomen prin comprimarea şi întinderea alternativă a fiecărei jumătăţi a pântecelui. Organele pelviene sunt mai ales influenţate de execuţia acestei posturi care acţionează benefic în cazuri de ptoze, sau altfel spus în cazul deplasărilor intestinului (atât a intestinului subţire, cât şi a colonului).
- Nervii părţii lombare a coloanei vertebrale sunt tonificaţi şi stimulaţi, ceea ce influenţează direct toate organele abdominale şi în special sistemul genito-urinar.
- Această postură combate constipaţia.
- Postura triunghiului îndreaptă coloana vertebrală, echilibrează şi dezvoltă cuşca toracică, corectează prin creştere toracele de tip plat, elimină grăsimea şi celulita de la nivelul şoldurilor.

Toate aceste efecte se obţin menţinând postura cel puţin un minut pe fiecare parte.

Contraindicaţii

În cazul acestei posturi nu există nici un fel de contraindicaţii, cu condiţia ca ea să fie executată fără a forţa, urmând indicaţiile date mai sus.

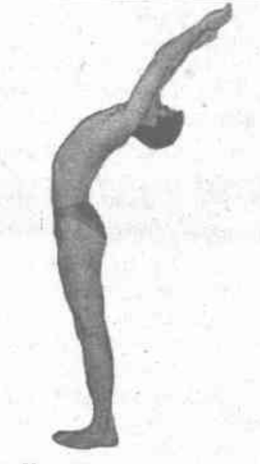
Pentru un bărbat este de o mare importanță o bună dezvoltare a musculaturii abdominale și a mușchilor fesieri (aceasta din urmă are un rol important în dobândirea și menținerea continenței amoroase), dezvoltare care poate fi obținută într-un mod simplu și eficient prin postura triunghiului.

Acest exercițiu se încadrează în seria modalităților foarte eficiente care permit trezirea și amplificarea dinamismului, voinței, curajului și încrederii în sine.

Postura semilunii
(Ardha Chandrasana)

Tehnica de execuție

Deși aparent simplă, această postură necesită multă atenție în privința felului în care trebuie abordată. Poziția de plecare este foarte importantă și condiționează executarea corectă a tehnicii propriu-zisă. Se pornește din picioare cu brațele întinse deasupra capului. Poziția de plecare este corectă în momentul în care, văzută din profil, de la vârfurile degetelor de la mâini trecând pe linia coloanei vertebrale și până la călcâie, corpul descrie o linie perfect dreaptă și nu una frântă. Întreaga greutate a corpului va fi repartizată uniform pe toată suprafața tălpilor picioarelor. Bazinul va fi basculat pentru a fi plasat la orizontală, coloana va fi îndreptată aranjând vertebrele unele sub altele, eliminând toate curburile în față ale coloanei. Capul va fi păstrat drept, iar palmele vor fi orientate spre în față, relaxate, în timp ce brațele și trunchiul vor fi întinse cât mai mult posibil. Deplasând apoi capul pe spate pentru a putea vedea vârful degetelor, înclinăm progresiv partea superioară a trunchiului către în spate. Nu va trebui să ne înclinăm către în spate deplasând regiunea lombară, zonă care opune puțină rezistență în cazul unei flexii în spate, dar care deseori este cea mai fragilă zonă a coloanei. Tocmai pentru aceasta vom evita ca regiunea lombară să participe la mișcare, urmărind să curbăm numai partea superioară a spatelui. Va trebui deci să derulăm coloana vertebrală, vertebră cu vertebră, pornind din zona cervicală, urmărind să inversăm curbura naturală care este chiar prea accentuată la unele persoane, fără a coborî însă până la zona lombară. Procedând astfel se vor elasticiza puțin câte puțin fiecare dintre vertebrele dorsale.



Ardha Chandrasana
Postura Semilunii

Realizând această postură, vom avea deci grijă să pliem în special zona coloanei aflată între omoplaţi, protejând zona lombară. Totuşi va fi aproape imposibil ca această zonă să nu participe deloc la flexia generală, dar vom căuta ca aceasta să se realizeze cât mai puţin posibil şi nu într-o manieră deliberată.

Pentru a executa cât mai corect acest exerciţiu şi a înclina cât mai mult trunchiul către în spate fără efort va trebui să ne imaginăm că vertebrele se deplasează precum un evantai ce se deschide din ce în ce mai mult. Graţie acestei reprezentări mentale, postura va fi executată mult mai uşor, iar musculatura părţii inferioare a trunchiului va fi în întregime pasivă. Vom înclina trunchiul cât mai mult posibil către în spate basculând bazinul spre în faţă în timp ce picioarele sunt menţinute perfect întinse şi greutatea corpului se păstrează în continuare pe întreaga suprafaţă a tălpilor. Se va rămâne cât mai mult timp în această poziţie, nemişcat, în timp ce respiraţia va fi menţinută normală, de voie. În cazul practicării acestei posturi pe un interval de timp îndelungat, procesul respirator se încetineşte, iar durata inspiraţiei devine de la sine egală cu cea a expiraţiei.

Concentrarea

- În timpul execuţiei acestei posturi ne vom concentra să percepem fluxurile de energie cosmică trecând prin braţe, conştientizând circulaţia descendentă a energiei prin braţul stâng, precum şi circulaţia descendentă a energiei prin braţul drept, apoi vom urmări trecerea fluxurilor prin trunchi şi vom remarca focalizarea lor la nivelul organelor sexuale, dinamizarea lui Swadisthana Chakra.
- La revenirea din postură sesizăm amplificarea potenţialului erotic elevat, precum şi puterea mărită de control la nivelul acestei energii. Vom conştientiza de asemenea, o stare de destindere a zonei plexului sacral ce are ca efect disiparea tensiunilor, a complexelor sau a inhibiţiilor sexuale, precum şi o euforie specifică manifestată în tot corpul, expansionată, ce ne va permite să simţim ulterior rafinarea trăirilor erotice. Sesizăm, de asemenea, amplificarea imaginaţiei creatoare controlate de voinţă.

Erori care vor fi evitate

- Vom urmări ca întregul corp şi îndeosebi trunchiul să nu fie contractat.
- Tălpile picioarelor trebuie să fie paralele.
- Vom avea grijă ca braţele să fie întinse şi cât mai mult lăsate pe spate.
- Vom fi atenţi ca zona lombară să nu fie forţată.

Efecte şi beneficii

- Practica acestei posturi are un efect de corecţie asupra deformaţiilor coloanei vertebrale; ameliorează statica coloanei.
- Ameliorează irigarea cu sânge a măduvei spinării şi a celor două lanţuri de ganglioni ai sistemului nervos simpatic situaţi de o parte şi de alta a coloanei vertebrale, ceea ce vindecă numeroase tulburări funcţionale şi leziuni organice.
- Centura abdominală este mult întărită, talia devine suplă, corpolenţa este redusă.

Contraindicaţii

Această postură nu prezintă contraindicaţii putând fi realizată chiar şi de gravide în vederea obţinerii unei naşteri fără dureri.

Postura semilunii permite, graţie flexiei specifice a coloanei vertebrale, o priză de conştiinţă foarte bună asupra întregii zone a bazinului şi întărirea centurii abdominale. Acest fapt, corelat cu energizarea intensă a organelor sexuale, determină realizarea unei efervescenţe controlate a energiilor erotice în fiinţă. Tocmai de aceea, această postură este de un real folos tuturor acelora ce sesizează o diminuare exagerată a dorinţei erotice, incapacitatea de a integra în mod armonios relaţiile amoroase, inhibiţii legate de sexualitate, sau dimpotrivă, lipsa de control asupra energiei sexuale, imaginaţie excesivă, necontrolată, lipsa rafinamentului în plan erotic.

Dintre calităţile masculine care pot fi amplificate cu uşurinţă prin practica consecventă a acestei posturi enumerăm: continenţa, senzualitatea, imaginaţia controlată, sensibilitatea şi rafinamentul, dezinhibarea, adaptabilitatea.

Retracţia abdominală
(Uddiyana Bandha)

Este o tehnică fundamentală, folosită pentru ridicarea energiei sexuale, şi direcţionarea ei spre etajele superioare ale fiinţei: volitiv, afectiv, intuitiv, mental şi spiritual. Dinamizează voinţa, curajul, încrederea în forţele proprii, conferă calm, luciditate.

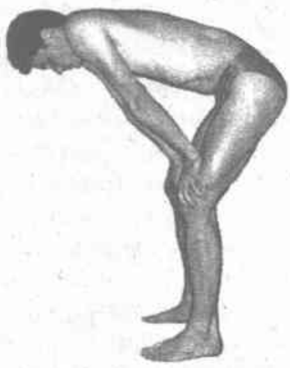
Tehnica de execuţie:

Iată condiţiile prealabile ale reuşitei acestui procedeu:

- trebuie în mod absolut să nu fi mâncat cu 2 ore înainte.
- pentru a permite diafragmei să urce, plămânii trebuie să fie cât mai goi şi să rămână astfel pe întreaga durată a exerciţiului.
- centura abdominală trebuie să fie relaxată complet şi să rămână pasivă - în cazul în care este contractată din greşeală, ea se va opune acţiunii exercitate de presiunea atmosferică – cu alte cuvinte muşchii abdominali nu lucrează absolut deloc pe întreaga durată a exerciţiului.
- printr-o falsă inspiraţie toracică, diafragma urcă în poziţia sa cea mai înaltă.

Poziţie:

În picioare, îndoim uşor genunchii şi aşezăm mâinile pe pulpe, căutând să sprijinim întreaga greutate a trunchiului pe braţe. Pentru a



Retracția abdominală:
1. poziția de plecare

putea relaxa centura abdominală, brațele trebuie să susțină umerii, menținând ferm corpul pe întreaga durată a exercițiului. Procedând astfel, picioarele vor fi depărtate la 30-40 cm, cu tălpile paralele.

Execuția propriu-zisă:

1. Expirăm profund către în față, contractând chiar abdomenul pentru a goli plămânii în întregime. Simultan cu aceasta ne lăsăm la sol, chircindu-ne pentru a facilita astfel expirația. Cu cât va rămâne mai puțin aer rezidual în plămâni, cu atât retracția abdominală va fi mai ușoară.

2. Revenim din nou la poziția de plecare, în apnee pe vid, FĂRĂ A MAI LĂSA SĂ INTRE ABSOLUT DELOC AER în plămâni. Relaxăm apoi rapid, dar complet centura abdominală pe care am încordat-o pentru a realiza expirația profundă și în continuare depărtăm ușor coastele și realizăm simulacrul unei inspirații toracice profunde. De îndată ce coastele se depărtează ușor și se ridică, diafragma urcă de la sine și vom constata, poate chiar cu surprindere, că abdomenul se retractează (suge) de la sine fără nici un efort de contracție.

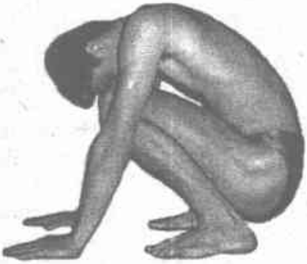
Vom menține în acest fel Retracția Abdominală numai câteva secunde, minim 5 la început, și se va mări progresiv durata, fără a ajunge la stări de jenă interioară.

Concentrarea

Pe întregul interval al retractării urmărim să percepem transmutarea energiilor inferioare din zona bazinului (specifice planului vital și sexual) și ascensiunea energiilor sublimate în planurile superioare ale ființei, la "etajele" de deasupra plexului solar (afectiv, intuitiv, mental). În fazele de început vom resimți aceste fenomene sub forma unor fiori ascendenți, de-a lungul coloanei vertebrale. Simultan, conștientizăm dinamizarea lui Manipura Chakra, stare de dinamism lăuntric, amplificarea voinței, a încrederii în sine.

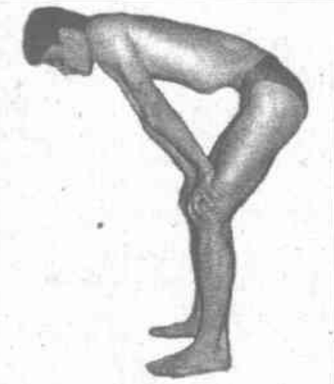
Sfârșitul tehnicii

La sfârșitul retracției abdominale lăsăm cutia toracică să își reia amplitudinea



Retracția abdominală:
2. expirația

normală şi zona abdominală să revină la poziţia sa obişnuită. ATUNCI ŞI NUMAI ATUNCI INSPIRĂM! Astfel aerul va intra uşor în plămâni. Dacă lăsăm să aflueze aerul simultan cu revenirea din Uddiyana Bandha, depresiunea existentă în torace va provoca intrarea violentă a aerului în plămâni şi datorită structurii foarte delicate şi a extremei fragilităţi a membranei alveolare, aceasta nu este de dorit, fiind chiar periculos. În continuare, după această inspiraţie, rămânem în retenţie pe plin moderat, sesizând în continuare efectele complexe ale tehnicii, stare de dinamism lăuntric şi energizare la nivel bioenergetic a plexului solar.



Retracţia abdominală: 3. poziţia finală

Cauzele unui eventual eşec şi remedii

Retracţia abdominală nu poate să reuşească dacă:

a) Plămânii nu rămân complet goi (vizi) şi dacă lăsăm să mai intre aer în momentul retracţiei (sugerii abdominale).

Remediu: La început ne putem astupa nările, apăsându-le cu degetul mare şi arătător de la mână, pentru a fi astfel siguri că rămânem în apnee în timpul exerciţiului.

b) Centura abdominală rămâne contractată - în poziţia de plecare cu plămânii goi, cu ajutorul mâinii pipăim musculatura abdomenului pentru a verifica dacă este relaxată. Fără această relaxare prealabilă, Retracţia Abdominală (ca procedeu de transmutare şi sublimare) este imposibilă.

Remediu: A se vedea paragraful următor.

c) Cutia toracică nu se depărtează atât cât este necesar.

Remediu: întinşi pe spate, la sol, încercăm să retractăm abdomenul urmărind să îndepărtăm coastele. Culcat, se va constata că este mai uşor să se relaxeze abdomenul şi cu toate că în această poziţie se retractează mai puţin, aceasta ne permite să învăţăm mişcarea.

Efecte şi beneficii

- Efectele sale deosebite ţin de transmutarea şi sublimarea în planurile superioare a energiilor inferioare şi sexuale. Este un exerciţiu excelent pentru a putea realiza continenţa sexuală.

- În cazurile în care s-a optat pentru o totală abstinenţă sexuală, Retracţia Abdominală elimină senzaţiile de tensiune şi stres la nivel sexual, reflectate pe plan psihic prin stări de frustrare, irascibilitate sau nelinişte.

- În cazul în care intenţionăm să realizăm continenţa sexuală, fără a exclude executarea funcţiei sexuale, Retracţia Abdominală este de un real folos atunci când se sesizează o acumulare mare de energie sexuală, ce depăşeşte capacitatea proprie de control.

- Realizarea ei înainte sau după actul sexual (sau chiar în timpul acestuia) conferă o stare de elevare și amplificare a sferei conștiinței, prin transmutarea și sublimarea energiilor sexuale, generând totodată o stare de efervescență, de dinamism euforizant a energiilor în ființă.
- Executată corect, regulat (zilnic minim 30 de execuții) este un excelent remediu pentru eliminarea ejaculării precoce.
- Datorită efectelor complexe (de stimulare armonioasă și masare profundă) asupra abdomenului, plexului solar, cavității toracice, elimină efectele nefaste ale sedentarismului și menține starea de vigoare.

Contraindicații

- Acest procedeu este contraindicat în cazul afecțiunilor în formă gravă sau în criză ale organelor abdominale: colită, apendicită, ulcer etc. Dacă afecțiunea este ignorată, Retracția Abdominală va provoca o durere violentă. Într-un asemenea caz, reluăm tehnica mai târziu când sesizăm aceste fenomene ca fiind pe cale de dispariție. Ptozele abdominale nu sunt o contraindicație, această tehnică eliminându-le.
- Retracția Abdominală este contraindicată copiilor sub vârsta de 12 ani

Retracția Abdominală conferă celui ce o practică consecvent:

- ***capacitate de control (prin transmutare și sublimare) asupra potențialului sexual***
- ***voință, fermitate, încredere în forțele proprii***
- ***capacitate mărită de a acționa eficient în orice direcție în care ne angrenăm***
- ***stare constantă de optimism și bună-dispoziție.***

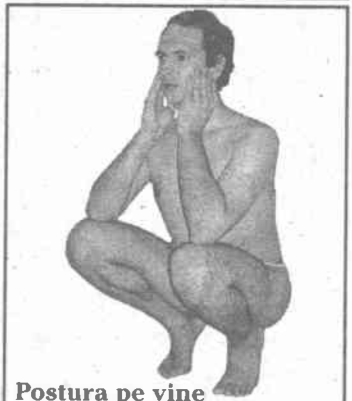
Retracția abdominală este una dintre modalitățile cele mai indicate (alături de posturile inverse) pentru a fi realizată după actul amoros.

Postura pe vine în ridicare
(Utkatasana)

Tehnica de execuție

Poziția de plecare pentru realizarea acestei posturi este ghemuit, pe vine. Gleznele nu sunt lipite, coapsele fiind moderat depărtate una de cealaltă. Vom deplasa apoi ușor bazinul pentru a aduce greutatea corpului pe călcâie, apropiind însă cât mai mult fesele de călcâie. În această poziție, ne ridicăm pe vârfurile picioarelor, astfel încât greutatea întregului corp va fi repartizată pe vârfurile degetelor. Coatele se vor așeza pe coapse, cât mai aproape de zona genunchilor. Mâinile se vor pune cu palmele plasate sub bărbie, iar degetele vor fi lipite de obraji fără a fi încordate.

Vom rămâne astfel imobili, cu ochii deschiși, orientați într-un ușor strabism convergent către zona din mijlocul frunții. Respirația va fi de voie, normală, pe întreaga durată a execuției posturii.



Postura pe vine în ridicare

Pentru un control mai bun al energiilor, se poate realiza în plus contracția sfincterelor anale (Mula Bandha) şi Gestul Calului (Aswini Mudra). Practicanții avansați pot executa în această postură şi Retracția Abdominală (Uddiyana Bandha). Astfel se creează un impuls ascendent care determină, alături de concentrarea mentală adecvată, o ridicare a energiilor vitale şi erotice din zonele inferioare către centrii superiori de forță, în special la nivelul lui Ajna chakra.

Concentrarea

Ne vom concentra să percepem fluxul energiilor telurice ascensionînd prin picioare şi dinamizând Muladhara Chakra, centrul energiilor vitale; în continuare vom percepe urcarea şi sublimarea energiilor amplificate prin trunchi şi focalizarea lor la nivelul lui Ajna Chakra. Concomitent vom sesiza de asemenea, global, transmutarea şi sublimarea potențialului creator (sexual) pe coloană, stare psihică caracteristică de echilibru, forță lăuntrică, calm profund, luciditate, elevare.

Efecte şi beneficii

- Postura pe vine în ridicare redă elasticitatea labei piciorului, măreşte mobilitatea degetelor, remodelează bolta plantară şi fortifică musculatura picioarelor. Încheieturile genunchilor, de asemenea, devin suple şi vor fi mai puțin vulnerabile la şocuri sau la diferite afecțiuni: reumatism, artroză, decalcifiere. În general, practica perseverentă a acestei posturi înlătură gradat afecțiunile dureroase ale încheieturilor picioarelor.
- Această postură constituie totodată un exercițiu util de redobândire şi amplificare a echilibrului, dinamizând progresiv creierul mic, organul de coordonare motrică specific. Prin această activare, reflexele devin mult mai rapide şi coordonarea tuturor mişcărilor se ameliorează. Pentru ca aceste efecte să se manifeste cât mai pregnant şi rapid, va trebui însă să realizăm în timpul execuției o imobilitate perfectă.
- Compresiunea feselor, combinată cu realizarea simultană a contracției sfincterelor anale, întăreşte musculatura deosebit de importantă a planşeului pelvian. Afluxul de sânge în această zonă va iriga mult mai puternic această regiune, organele sexuale şi sistemul genito-urinar fiind mult tonifiate şi fortificate, acest aspect favorizând o stare optimă de vitalitate şi sănătate.
- Secrețiile hormonale ale gonadelor masculine sunt mult mărite, ceea ce are ca efect creşterea virilității şi întinerirea.
- Atunci când în această postură este realizată simultan şi Retracția

Abdominală, organele din partea de jos a abdomenului primesc de asemenea un aflux suplimentar de sânge.

- Rinichii sunt masaţi şi vor funcţiona mai bine, iar suprarenalele vor fi considerabil activate.
- De asemenea, consecvent realizată, această postură acţionează în mod eficient în cazul afecţiunilor reumatice, favorizând secreţia de cortizon a suprarenalelor.
- Constipaţia este gradat înlăturată.
- Compresiunea organelor abdominale ridică uşor diafragma, ceea ce va avea ca efect un masaj blând asupra inimii, foarte favorabil pentru buna sa funcţionare.
- Activarea circulaţiei sanguine în zona de jos a abdomenului, precum şi depresiunea creată în această zonă, exercită o influenţă binefăcătoare chiar şi asupra creierului. În cazul acestuia circulaţia sanguină va fi mai intensă, ceea ce are ca efect o reîmprospătare a memoriei, îmbunătăţirea activităţii sistemului nervos şi dinamizarea funcţiilor cerebrale.

Postura pe vine în ridicare este foarte utilă pentru dobândirea unei stări neîntrerupte de continenţă, deoarece practica sa sistematică face ca sperma să fie transmutată în fluidele subtile creatoare care vor urca în zonele superioare ale fiinţei, amplificând forţa mentală.

Postura voinţei energiei vieţii
(Jivabalasana)

Tehnica de execuţie

Stând în picioare, cu tălpile paralele, depărtate la o distanţă egală cu lăţimea umerilor, îndoim uşor genunchii ca şi cum am vrea să ne aşezăm pe un scaun, dar oprim mişcarea de flexie în momentul în care unghiul dintre coapse şi gambe este de aproximativ 90°.

Spatele rămâne drept, iar capul se menţine în prelungirea coloane ivertebrale. Ridicăm apoi mâinile întinzându-le în faţă astfel încât, în poziţia finală ele vor fi plasate exact la nivelul umerilor, nici mai sus şi nici mai jos, perfect paralele, cu palmele orientate în sus şi cât mai relaxate, coatele fiind de asemenea perfect întinse. Rămânem în această poziţie nemişcaţi, cât mai mult timp, respirând normal, de voie, fără a încorda abdomenul, muşchii spatelui sau ai gâtului.

Concentrarea

În timpul executării posturii ne vom concentra intens să percepem fluxurile de energie telurică prin membrele inferioare, energizând cele 6 zone corespondente articulaţiilor de la nivelul gleznelor, genunchilor şi articulaţiei coxo-femurale, simultan sesizând energia cosmică ce va fi receptată direct prin palme şi degete, dinamizând pregnant cele 6 zone corespondente articulaţiilor de la nivelul încheieturilor mâinilor, coatelor şi umerilor. Se va percepe de asemenea, aspectul polar al acestor energii, sesizând la nivelul mâinii şi piciorului drept o energie specific solară, Yang, în timp ce la nivelul corespunzător mâinii şi piciorului stâng se va resimţi o energie specific lunară, Yin.

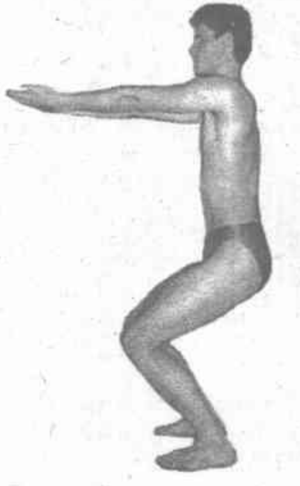
La revenire, conştientizăm starea globală de fuziune cu energiile cosmice şi telurice, percepem în acelaşi timp energizarea zonelor corespondente celor 12 articulaţii principale de la nivelul mâinilor şi picioarelor, precum şi starea de dinamism lăuntric ce rezultă din transferul mare de energie în zona de proiecţie fizică a acestor articulaţii.

Erori care vor fi evitate

- Vom avea grijă să menţinem un unghi de 90 de grade între coapse şi gambe.
- Suntem atenţi să păstrăm permanent coloana vertebrală dreaptă şi capul în prelungirea acesteia.
- Tălpile sunt menţinute paralel şi braţele întinse la nivelul umerilor.

Efecte şi beneficii

- Postura voinţei energiei vieţii creează o stare de energizare globală, complexă, în care vom putea distinge în propria fiinţă energiile de tip Yang şi cele de tip Yin, sesizând distinct polaritatea energetică (+,-) la nivelul părţii drepte şi respectiv stângi a corpului.
- Practica acestei posturi măreşte foarte mult vitalitatea, regenerează fiinţa, dinamizează magnetismul individual, iar atunci când este realizată sistematic amplifică proprietăţile magnetice curative (aceasta permiţându-ne "să luăm durerile cu mâna").
- Postura îmbunătăţeşte circulaţia sanguină periferică, stimulând de asemenea activitatea inimii.
- Ea întăreşte articulaţiile mâinilor şi picioarelor, ameliorând gradat şi vindecând reumatismul articular. Prin exersarea ei consecventă, muşchii mâinilor şi picioarelor devin supli şi puternici. Umerii şi pieptul devin largi, iar atitudinea corporală devine mult mai fermă şi demnă, câştigând în sensul proporţionalităţii şi simetriei fizice.



Postura voinţei energiei vieţii

Contraindicaţii

În cazul acestei posturi nu există contraindicaţii.

Efectele acestei posturi ţin în primul rând de dinamizarea

vitalității globale a ființei și amplificarea magnetismului vital. Postura voinței energiei vieții se încadrează în seria de posturi menite să determine o amplificare a vitalității, rezistenței, forței, stabilității și a unei anumite forme de voință, pentru fiecare bărbat care o practică în mod consecvent.

Postura cobrei
(Bhujangasana)

Tehnica de execuție

Stăm întinși la sol, cu fața în jos. Picioarele sunt întinse și ușor apropiate, cu degetele în prelungire, astfel încât tălpile să fie aproximativ orientate către în sus. Așezăm mâinile astfel încât la pornire palmele să fie aproape sub umeri simetric, lipite de sol, cu fața în jos, iar coatele să fie lipite de trunchi. Bărbia este sprijinită pe sol la pornire.

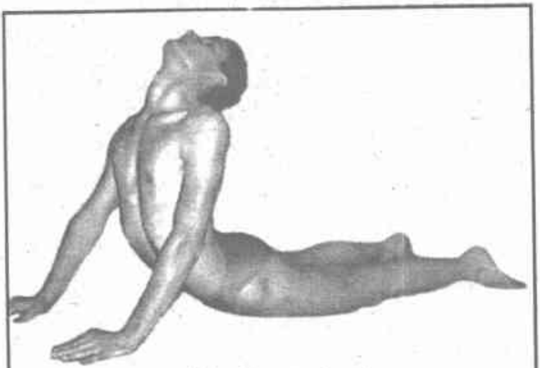
Ajutându-ne de puterea brațelor, arcuim gradat trunchiul către înapoi, ridicând capul.

În faza finală brațele sunt întinse, iar capul este cât mai mult lăsat pe spate. Picioarele, fesele și spatele sunt relaxate, întreaga tensiune fiind angrenată în brațe. Vom avea grijă ca pieptul să fie cât mai mult scos în afară, evitând greșeala curentă de a lăsa gâtul să se afunde între umeri; dimpotrivă, ridicăm cu mândrie capul făcând astfel ca arcuirea să-și atingă maximul. Gura rămâne închisă.

Important! Trebuie să urmărim ca porțiunea din corp situată între ombilic și degetele de la picioare să rămână cât mai aproape de sol. Acționând astfel, cambrura maximă a coloanei se va localiza în jumătatea ei superioară, ceea ce este excelent.

Intrarea în această postură ca și ieșirea se vor executa lin, fără a violenta coloana prin mișcări bruște.

Varianta pentru cei lipsiți de flexibilitate sau bolnavi: se va proceda întocmai ca la varianta completă, dar greutatea trunchiului se va sprijini pe coate, care vor fi așezate pe sol, în dreptul umerilor; antebrațele vor fi orientate către în față. Se va urmări, de asemenea, realizarea flexiei maxime a coloanei în jumătatea sa superioară. Efectele acestei variante sunt însă mult diminuate față de efectele posturii originale, complete.


Postura cobrei

Concentrarea

În timpul execuției vom percepe atent energizarea zonei plexului cardiac (în zona pieptului, central), prin intermediul energiilor cosmice, cât și al energiilor telurice transmutate și sublimate la nivelul coloanei. Raportarea la un moment în care am trăit intens o stare de iubire va amplifica mult efectele posturii.

La revenire vom conștientiza vibrații foarte fine în zona plexului cardiac, dinamizarea lui Anahata Chakra, stare afectivă de iubire fără obiect și senzație de calm profund lăuntric, având același focar de iradiere. Într-o fază superioară vom putea percepe chiar consonanța plenară euforic telepatică cu sfera de manifestare a iubirii universale.

Erori care vor fi evitate

- Va trebui să urmărim ca porțiunea din corp situată între ombilic și degetele de la picioare să rămână cât mai aproape de sol.
- Vom evita forțarea flexiei coloanei.
- La revenire vom derula ușor coloana, foarte lin, fără a o brusca.

Efecte și beneficii

- Postura Cobrei pliază și elasticizează partea superioară a coloanei vertebrale către în spate. Aceasta înlătură prompt tendința spre gheboșare, durerea de spate, crizele de lumbago (afecțiune dureroasă a zonei lombare), mialgia (dureri musculare în zona spinării). Postura este o adevărată binefacere pentru o coloană vertebrală cu afecțiuni sau vătămată, cât și în cazul unor deplasări ale discurilor vertebrale către înapoi. Practica ei readuce gradat discurile la poziția normală. Flexibilitatea coloanei este o garanție esențială pentru o sănătate deplină, vitalitate și tinerețe.
- Ameliorează irigarea măduvei spinării și a celor două lanțuri de ganglioni ai sistemului nervos simpatic, ceea ce vindecă numeroase tulburări funcționale și leziuni organice.
- Funcționarea tiroidei și a capsulelor suprarenale este de asemenea normalizată, ceea ce are efecte multiple binefăcătoare, de exemplu în anumite forme de reumatism.
- Prin creșterea presiunii intra-abdominale, Postura Cobrei înlătură constipația, indigestia și flatulența (producerea de gaz gastro-intestinal care generează balonare), fiind folositoare chiar și celor afectați de constipație cronică. De asemenea, ficatul, vezica biliară, pancreasul, splina și rinichii sunt favorizați considerabil de această postură.
- Practica acestei posturi face talia suplă și pieptul larg și este foarte folositoare pentru reducerea corpolenței. Corpul devine minunat proporționat.
- Din punct de vedere psihic, s-a constatat că Postura Cobrei combate rapid sentimentele de nesiguranță și inferioritate, creând dimpotrivă o justă atitudine spirituală demnă, tonică, încrezătoare, afectivă.
- De asemenea, Postura Cobrei mărește căldura corporală, reglează în mod echilibrat pofta de mâncare.

Contraindicaţii

Practic nu există contraindicaţii în afara cazurilor de hernie perforată sau hipertiroidie (în acest caz capul rămânând normal fără a mai fi lăsat pe spate).

Efectele acestei posturi (remarcabile pentru bărbaţi) vin din conştientizarea întregii zone a coloanei vertebrale (care este tonifiată, elasticizată) şi a întregii zone a spatelui. O bună priză de conştiinţă la nivelul coloanei vertebrale reprezintă un element de maximă importanţă în momentul în care se urmăreşte procesul de transmutare şi sublimare a energiilor vitale şi sexuale în energii superioare (în cazul Posturii Cobrei are loc şi o transformare gradată a energiilor vitale în energii afective). Postura se încadrează în seria de tehnici menite să amplifice anumite calităţi masculine cum ar fi: puterea de transfigurare, capacitatea de a iubi, altruismul, generozitatea, tandreţea, bunul-simţ, calmul, puterea de dăruire şi sacrificiu prin iubire.

Postura Roţii
(Chakrasana)

Tehnica de execuţie

Ne aşezăm la sol cu faţa în sus. Aducem apoi picioarele către fese până când călcâiele sunt aproape de şolduri, iar tălpile ferm aşezate pe sol; simultan cu aceasta, ne aşezăm mâinile de fiecare parte a corpului lângă umeri, cu degetele orientate spre picioare, cu palmele pe sol, îndoind braţele din coate. Dacă podul palmei nu atinge solul nu există nici o şansă să ne putem ridica. Ne ridicăm apoi corpul uşor, sprijinindu-ne de palme şi tălpi şi ne arcuim gradat cât ne permite coloana. Vom evita orice violentare sau tensionare excesivă la nivelul coloanei.

Concentrarea

În timpul acestei posturi ne vom concentra să sesizăm (sub forma unor vibraţii foarte fine) fluxuri de energie telurică circulând în special prin membrele inferioare şi braţe.

La revenirea după execuţia acestei posturi vom sesiza o stare de dinamizare intensă a întregii fiinţe, revitalizare şi regenerare amplă.

Durata

Se începe cu câte trei execuţii a câte 15 secunde minim; după două săptămâni se va mări durata de execuţie cu câte 30 de secunde, până se ajunge la trei minute.

Erori care vor fi evitate

- Dacă podul palmei nu atinge podeaua se produce o tensionare excesivă la nivelul coloanei.

- Musculatura coloanei vertebrale trebuie să fie relaxată cât mai mult posibil în timpul execuției.

Efecte şi beneficii

- Postura Roții tonifică întregul organism. Ea este unică printre posturi prin felul în care elasticizează şi eliberează de tensiuni coloana vertebrală.

- Ea este dinamizantă şi întineritoare, acționând în mod complex asupra întregului organism. În urma practicii acestei tehnici beneficiază întreaga musculatură a spatelui şi coloanei vertebrale, muşchii brațelor şi picioarelor fiind de asemenea fortificați. Prin întinderea coloanei vertebrale se asigură o mult mai bună mobilitate a acesteia, generând totodată o acțiune tonică asupra întregului sistem nervos (prin acțiunea asupra lanțului simpatic).

- Cavitatea abdominală îşi modifică în mod considerabil forma şi volumul în timpul practicării acestei posturi. Întinderea cavității abdominale face să fie eliminate ptozele sanguine, iar organele abdominale congestionate îşi vor relua, grație Posturii Roții, volumul normal.

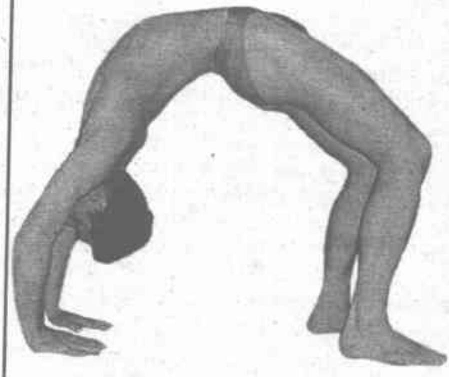
- Acționează în mod special asupra ficatului, pancreasului şi stomacului. Suprarenalele sunt tonifiate, ceea ce contribuie de asemenea la întărirea efectului dinamizant al acestei posturi.

- Nu numai organele aflate sub diafragmă beneficiază de efectele Posturii Roții, ci şi inima, mai ales prin întinderea aortei. Plămânii sunt şi ei întinşi şi astfel elasticitatea lor este întreținută şi mărită.

- Practica sa stimulează de asemenea nervii spinali, înlătură constipația şi dispepsia, combate balonarea, corectează defectele de curbură ale coloanei.

- Ameliorează eficient crizele de lumbago, elimină durerile spatelui. Este un antidot tradițional împotriva obezității la ambele sexe. Practica sa perseverentă măreşte foarte mult vitalitatea şi energia.

- Se afirmă ca bătrânețea este mult întârziată prin practica acestei posturi. Ea este recomandată ca fiind de o utilitate deosebită pentru dansatori.



Postura Roții

Efecte asupra psihicului

- În plan subtil, această postură energizează şi vitalizează din punct de vedere bioenergetic întregul corp.

- Această postură generează o circulaţie globală a energiilor în întreaga fiinţă.

- Din punct de vedere psihic, imediat după această postură vom simţi o stare de bună dispoziţie, de entuziasm spontan.

Contraindicaţii

Dificultatea relativă a acestei posturi îndepărtează automat, ca un filtru, pe toţi cei pentru care ar putea fi contraindicată. Deşi poziţia este foarte favorabilă pentru inimă, cardiacii vor trebui să o practice progresiv.

Postura Roţii generează tonifierea întregului corp, fiind extrem de utilă mai ales acelora care resimt efectele nefaste ale sedentarismului (cum ar fi obezitatea, lipsa de energie, oboseală excesivă, diferitele afecţiuni provocate de o circulaţie sanguină insuficientă, rigidizarea la nivelul articulaţiilor şi ligamentelor - în special cele de la nivelul coloanei, slăbirea tonusului muscular etc.). Starea de "spirit mereu tânăr" poate fi retrezită şi menţinută prin practica perseverentă a acestei posturi.

Postura Plăcută

(Sukhasana)

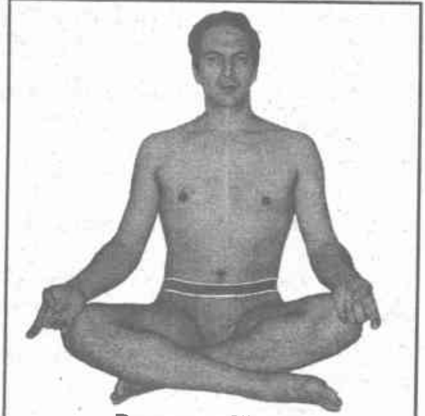
Postura plăcută este una dintre cele mai confortabile şi mai uşoare posturi şezând. Se realizează mai întâi pe partea stângă, apoi pe partea dreaptă.

Execuţia pe partea stângă

Ne aşezăm la sol şi îndepărtăm genunchii, apoi plasăm, astfel încât să ne simţim cât mai bine, glezna stângă deasupra gleznei drepte, cu picioarele cât mai apropiate de zona bazinului. Avem grijă să realizăm o anumită simetrie a picioarelor, un element esenţial în practica acestei posturi fiind acela de a plasa pe aceeaşi linie dreaptă, fără nici un fel de curbură, capul, gâtul şi trunchiul. În continuare orientăm braţele către înainte, aşezăm palmele pe genunchi, orientate în sus, îndoim degetul mijlociu şi îl aşezăm în îndoitura degetului mare, formând astfel un cerc cu aceste degete. Celelalte trei degete rămân uşor îndoite de la sine, fără nici un fel de încordare. În această fază nu trebuie să existe nici un fel de încordare sau tensiune, nici în braţe, nici în muşchi, care vor fi cât mai complet destinşi.

Coloana vertebrală este perfect dreaptă şi verticală. Avem grijă să păstrăm capul într-un echilibru armonios în vârful coloanei vertebrale.

Astfel nu-i vom mai sesiza greutatea şi va deveni posibil să relaxăm şi muşchii gâtului şi ai cefei. Se va relaxa faţa şi vom căuta ca maxilarele să nu fie încordate.



Postura plăcută execuţia pe partea stângă

Concentrarea la execuţia pe partea stângă

Ne concentrăm să percepem amplificarea energiilor de tip Yin, receptiv, la nivelul lui Swadhisthana Chakra.

Execuţia pe partea dreaptă

Postura se realizează simetric, de această dată glezna dreaptă fiind plasată deasupra gleznei stângi, cât mai aproape de zona bazinului.

Concentrarea la execuţia pe partea dreaptă

Ne concentrăm să percepem amplificarea energiilor de tip Yang, solar, la nivelul lui Swadhisthana Chakra.

Concentrarea finală

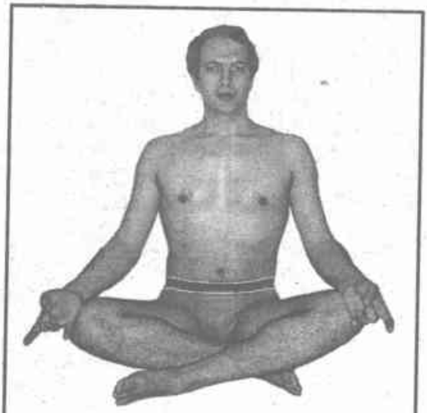
Conştientizăm activarea armonioasă, polară, a lui Swadhisthana Chakra, echilibrul energiilor Yin-Yang şi dinamizarea proceselor erotice. Sesizăm o stare euforizantă iradiind în întreaga fiinţă de la acest nivel, amplificarea imaginaţiei creatoare. Percepem totodată transformarea energiilor creatoare în forme subtile de energie.

Efecte şi beneficii

- Postura Plăcută stabilizează corpul şi calmează mentalul.

- Înclinarea picioarelor, precum şi poziţia mâinilor sunt foarte odihnitoare pentru mental. Orientarea palmelor în sus şi către înainte are un efect sedativ considerabil, deosebit de real.

- Orientarea bicepşilor înainte degajează umărul şi partea



Postura plăcută execuţia pe partea dreaptă superioară a toracelui şi uşurează redresarea coloanei vertebrale. În acest fel toracele se dezvoltă, această poziţie favorizând o respiraţie amplă şi uşoară.

- Coloana vertebrală este plasată într-o atitudine ideală datorită poziţiei corecte a bazinului şi picioarelor, permiţând o imobilitate de lungă durată fără oboseală.
- Elimină angoasele şi favorizează concentrarea mentală.
- Alte efecte ale posturii: elimină stările de epuizare şi oboseală după activităţi extenuante, muncă fizică sau activitate mentală monotonă.

Postura Plăcută este una dintre posturile des folosite în tehnicile de pranayama şi de meditaţie. Ea conferă siguranţa integrării în plan social, amplifică imaginaţia creatoare şi starea de seninătate, linişteşte mentalul.

Postura Cleştelui
(Paschimottanasana)

Tehnica de execuţie

Această postură va fi precedată de o fază dinamică, de elasticizare a coloanei. Ambele picioare sunt întinse la sol, fără să se atingă şi urmărim să apucăm ferm cu mâinile degetele mari de la picioare. Urmărim în timp chiar aşezarea capului pe genunchi. Spatele şi ceafa trebuie să fie cât mai relaxate, iar picioarele perfect întinse. Postura se va executa lin, fără smucituri. După ce vom realiza unele progrese în practica posturii, vom putea încerca prinderea ambelor tălpi cu degetele mâinilor împletite în brăţară.

Concentrarea

În timpul execuţiei vom conştientiza dinamizarea planului vital având ca zonă de proiecţie zona dintre anus şi sex (Muladhara Chakra); sesizăm circulaţia liberă a energiilor telurice prin spate, braţe şi resimţim manifestarea acestora prin picioare.

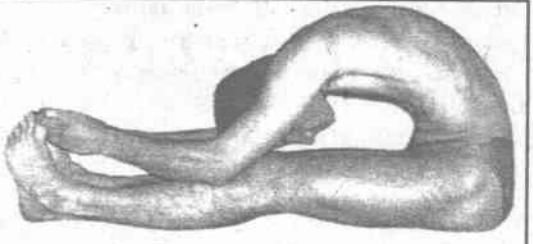
La revenire vom conştientiza energizarea membrelor inferioare, dinamizarea lui Muladhara Chakra, starea specifică de vitalitate mărită, difuzată în întreaga zonă a trunchiului. Percepem stare de destindere în zona lombară, regenerare lăuntrică.

Erori care vor fi evitate

- Vom fi atenţi să menţinem genunchii întinşi.
- Musculatura spatelui şi a cefei trebuie să fie relaxată.

Efecte şi beneficii

- Această postură facilitează o foarte bună circulaţie a sângelui în întregul corp favorizând mai ales zona pelviană a coloanei vertebrale, ceea ce are multiple efecte binefăcătoare.
- Postura Cleştelui întăreşte coapsele, muşchii jaretului şi tendoanele, elimină sciatica, suferinţele artritice, durerile de spate şi durerile difuze



Postura cleştelui

din picioare, genunchi şi coapse, fiind excelentă pentru cei cu fese şi coapse excesiv de groase care vor să-şi modeleze armonios corpul.

- Nici un organ al cavităţii abdominale nu scapă acţiunii acestei posturi. Lenea ficatului, dispepsia (digestia grea), aerofagia şi gastrita sunt gradat eliminate.

- Ea este de asemenea recomandată în tratamentul diabetului şi hemoroizilor.

- Constipaţia este înlăturată, adesea chiar rapid, iar peristaltismul intestinal este mult activat.

- Postura Cleştelui are efecte benefice notabile asupra prostatei. Datorită întinderii regiunii pelviene, glandele sexuale absorb cu uşurinţă cantitatea necesară de sânge, ceea ce face să crească mult vitalitatea. Din acest motiv vindecă, de asemenea impotenţa şi slăbiciunea sexuală.

- În plus, această excelentă postură elimină numeroase alte tulburări ale vezicii biliare, rinichilor, intestinului, stomacului.

- Ameliorează crizele de lumbago, elimină lordozele, întăreşte coloana vertebrală şi o face rezistentă la şocuri, ceea ce la rândul său uşurează vindecarea naturală a multor boli.

- Afecţiunile dermatologice sunt de asemenea vindecate prin practica sa. Mirosurile corporale neplăcute sunt gradat înlăturate şi o aromă vitală plăcută este natural generată prin exersarea perseverentă a acestei posturi. Faţa devine strălucitoare, ochii dobândesc o expresivitate aparte.

- Postura Cleştelui este de o rară eficacitate pentru combaterea obezităţii. Ea face talia subţire şi elimină grăsimea inestetică de pe burtă şi coapse.

- Din punct de vedere psihic, această postură decongestionează rapid plexul solar şi ajută la disiparea stărilor anxioase. Prin exersarea sa corectă mintea devine foarte stabilă şi calmă. Persoanele uşor iritabile sunt insistent sfătuite să practice această postură.

Contraindicaţii

- Este strict contraindicată practica acestei posturi imediat după mese.

Un aspect mai puţin cunoscut legat de această postură este şi acela că ea conduce la controlul spontan al energiei şi funcţiilor sexuale, fiind una dintre modalităţile eficiente de antrenament pentru realizarea continenţei amoroase. Având în vedere şi efectele terapeutice pe care Postura Cleştelui le are asupra

aparatului genital și reno-urinar se poate afirma că această postură poate fi încadrată în posturile de bază (cele mai importante) pentru amplificarea armonioasă a trăsăturilor și capacităților masculine. Postura Cleștelui conferă de asemenea vitalitate, capacitate de regenerare, stabilitate, consecvență.

Postura Eroului
(Virasana)

Tehnica de execuție

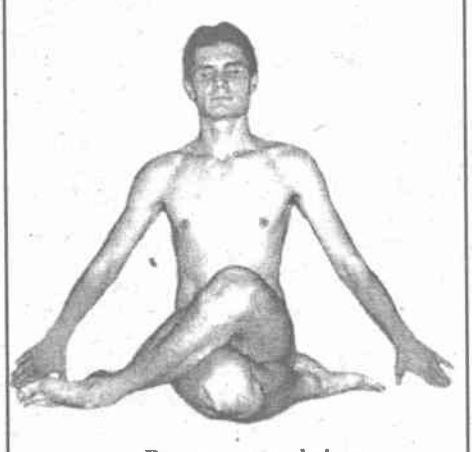
Se execută polar, mai întâi pe partea stângă și după o conștientizare a efectelor de 1-2 minute se realizează postura pe partea dreaptă.

Execuția posturii pe partea stângă:

Din poziția șezând cu picioarele în față, îndoim piciorul drept astfel încât genunchiul să rămână lipit la sol, iar călcâiul să fie adus cât mai aproape de coapsa piciorului stâng, fără a-l așeza sub coapsă sau sub fese. Îndoim apoi piciorul stâng, lăsându-l deasupra piciorului drept, cu călcâiul stâng cât mai aproape de fața exterioară a coapsei drepte. Vom căuta să plasăm picioarele cât mai simetric față de coapse, astfel încât călcâiul să fie perfect drept, atât față de o axă imaginară transversală cât și față de una longitudinală. Trunchiul și capul nu vor fi înclinate spre dreapta așa cum ar exista o anumită tendință la execuția pe această parte, și nici nu vor fi aplecate în față sau în spate. Mâinile se sprijină pe sol cu degetul mare și arătător cât mai depărtate între ele, plasate simetric, pe aceeași linie cu trunchiul. Coatele vor fi întinse. Respirația în timpul execuției rămâne normală. La revenire, întindem picioarele în față.

Concentrarea la execuția pe partea stângă:

Ne vom centra atenția la baza coloanei vertebrale, în zona situată între anus și sex, sesizăm activarea nivelului vital al ființei prin intermediul energiilor telurice în aspectul receptiv, pasiv (-), Yin, energizare mărită a picioarelor, stare specifică de vitalitate mărită a întregului trunchi.



Postura eroului
execuția pe partea stângă

Execuția posturii pe partea dreaptă:

Se realizează în mod simetric, îndoind piciorul stâng astfel încât genunchiul să rămână lipit la sol. Călcâiul piciorului stâng este adus cât mai aproape de coapsa piciorului drept, însă fără a-l așeza sub coapsă sau sub fese. Se îndoaie apoi piciorul drept, plasându-l deasupra piciorului stâng cu călcâiul drept cât mai aproape de fața exterioară a coapsei stângi. Vom căuta să plasăm picioarele cât mai simetric în raport cu coapsele, astfel încât trunchiul să nu fie înclinat spre stânga așa cum există o anumită tendință, la execuția pe această parte, și nici în față sau în spate. Mâinile se sprijină simetric pe sol cu degetul mare și arătător cât mai depărtate între ele. Coatele vor fi întinse, iar brațele sunt în aceeași linie cu trunchiul.

Conștientizarea la execuția pe partea dreaptă:

La execuția pe partea dreaptă, ne vom centra atenția la baza coloanei vertebrale, în zona situată între anus și sex, sesizăm activarea nivelului vital al ființei prin intermediul energiilor telurice în aspectul solar, dinamic, de control, emisiv, (+), Yang, energizare mărită în zona perineului, în partea inferioară a trunchiului și la nivelul picioarelor, stare de vitalitate mărită în întreaga ființă.

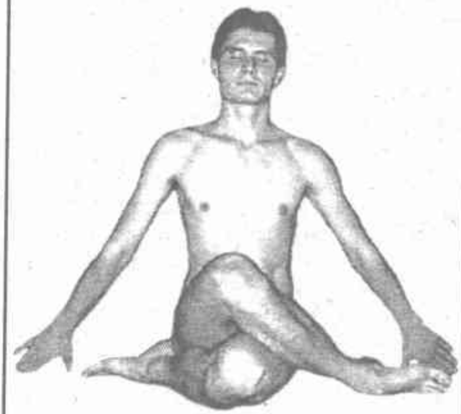
În final, conștientizăm dinamizarea lui Muladhara Chakra, diferențele percepute între execuția pe partea stângă și execuția pe partea dreaptă, sesizând astfel cât mai clar polaritatea energiei la acest nivel, percepem din punct de vedere psihic o stare de forță, de curaj.

Efecte și beneficii

- Această postură acționează în principal asupra articulației coxo-femurale și a extremităților nervului sciatic, precum și asupra glandelor genitale masculine.

- Ea acționează nu numai asupra virilității, ci și asupra glandelor endocrine, stimulând producerea de hormoni bărbătești reîntineritori.

- Este importantă aici și poziția de plecare - mai ales pentru a suprima, la unele persoane care au probleme în acest sens, durerea de sciatică. Pentru a elibera la maxim nervul sciatic și discul, trebuie să ne așezăm



Postura eroului
execuția pe partea dreaptă

întâi pe genunchi; să plasăm apoi genunchiul drept peste cel stâng, picioarele în spate și depărtate, apoi, ajutându-ne de cele două mâini, palmele sprijinite la sol, ne lăsăm încet bazinul să coboare la sol pentru a-l așeza între călcâie. Mai întâi genunchiul stâng se va afla deasupra celui drept, apoi inversăm. Plecând de la această poziție în genunchi eliberarea regiunii lombare este mult mai pronunțată decât dacă se pornește dintr-o altă poziție. Este important de asemenea de reținut următorul aspect: dacă avem probleme cu piciorul stâng, vom executa postura cu genunchiul drept plasat peste cel stâng și invers, dacă avem probleme cu piciorul drept, vom executa postura cu genunchiul stâng plasat peste cel drept.

Postura Eroului este una dintre posturile indicate în mod special pentru a fi practicate de către bărbați cât mai mult timp. Ea permite, în cazul în care este realizată cu consecvență, amplificarea unor calități masculine deosebite (întâlnite, din nefericire, tot mai rar în ziua de astăzi): curajul, virilitatea, forța lăuntrică , vitalitatea.

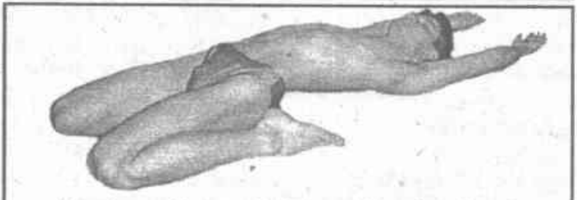
Această postură acționează asupra glandelor endocrine, stimulând producerea de hormoni bărbătești reîntineritori. Ea permite angrenarea în diferite acțiuni (de la cele mai banale până la continența amoroasă) printr-o atitudine plină de forță, fermitate și control, într-un mod cu adevărat bărbătesc.

Postura Diamantului realizată culcat
(Supta Vajrasana)

Este una dintre cele mai importante posturi de dinamizare a energiei virilității. Virilitatea este înțeleasă în sensul mai larg al energiilor solarizante, masculine, expansive (emisive) și nu neapărat în sensul restrictiv sexual.

Tehnica de execuție

Pornind din poziția în genunchi, așezăm șezutul pe sol, în timp ce labele picioarelor sunt plasate pe lângă coapse. Pentru a realiza o execuție corectă, este important să plasăm călcâiele la 10 cm depărtare față de coapse. În cazul în care flexibilitatea ligamentelor gleznei nu ne permite să ținem laba piciorului întinsă, o vom orienta spre exterior lăsând-o să facă unghi de cel puțin 90 de grade cu piciorul. De asemenea, mușchii coapselor trebuie să fie relaxați pentru a nu se opune, printr-o contracție musculară, tracțiunii ce acționează asupra ligamentelor genunchilor. Nu forțăm: dacă nu putem pune șezutul pe sol, plasăm o pernă sub fese; vom reduce apoi progresiv grosimea pernei suport. Ne lăsăm apoi pe spate, punând un cot pe sol, apoi celălalt. În timpul mișcării de coborâre a trunchiului, mâinile se sprijină pe călcâie, iar genunchii rămân în permanență pe sol. În faza finală, întindem mâinile pe sol, orientate cu palmele în sus, în prelungirea trunchiului. Zona lombară trebuie să fie și ea



Postura diamantului realizată culcat

lipită de sol. În această postură corect executată, trebuie să se realizeze şi să se păstreze un contact perfect al coloanei vertebrale cu solul pe întreaga sa lungime, de la zona sacrală până la zona cervicală.

Concentrarea

Urmărim să percepem energizarea armonioasă a plexului solar, diminuarea egoului, simţim o profundă integrare a fiinţei individuale în armonia macrocosmică. Conştientizăm dinamizarea lui Manipura Chakra, o stare de calm profund, bunăvoinţă, încredere în forţele proprii, extinderea câmpului conştiinţei, o mai bună capacitate de integrare în mediul ambiant provenind din depăşirea barierelor închistatoare ale egoului.

Contraindicaţii

Această postură este contraindicată în cazurile de discopatie sau dacă sunt probleme la nivelul discurilor intervertebrale ale regiunii lombare (mai ales la vertebra a 5-a sau a 4-a lombară).

Efecte şi beneficii

- Această postură acţionează asupra picioarelor întinzând şi redând supleţea ligamentelor. Ea are efecte benefice asupra poziţiei boltei plantare, acţionând asupra a numeroase puncte vitale situate la nivelul zonei picioarelor. Este suficient să se privească o hartă a punctelor de acupunctură pentru a înţelege importanţa picioarelor. Această postură acţionează foarte puternic asupra genunchilor, întinzând ligamentele şi tendoanele genunchilor în sens longitudinal fără a exista deci pericolul deplasării articulaţiei.

- Postura diamantului realizată culcat este recomandată pentru toţi cei ce stau multă vreme în picioare, contribuind la prevenirea varicelor, sau pentru cei ce au de mers mult. Se mai recomandă ca această postură să se execute împreună cu Postura Lumânării pentru a înlătura oboseala survenită în urma unui marş a sau a unei plimbări de lungă durată.

- Practicată încă din copilărie, această postură previne astmul. De asemenea, este indicată când sunt probleme la nivelul gâtului şi pentru a vindeca amigdalele inflamate, precum şi în anumite afecţiuni ale vederii.

- Are efecte profunde asupra circulaţiei sanguine. În timpul acestei posturi, muşchii picioarelor sunt întinşi, iar circulaţia sanguină prin picioare este mult încetinită. Deoarece picioarele sunt înzestrate cu muşchii cei mai puternici şi cei mai voluminoşi ai corpului, către acestea pleacă arterele cele mai importante. Frânând circulaţia la nivelul picioarelor, o parte a sângelui trimis de inimă spre picioare va fi deviat în special în zona pelviană şi cea abdominală. Astfel, Postura diamantului realizată culcat stimulează activitatea gonadelor care sunt principalele glande cu secreţie internă. Prin creşterea hormonilor gonadieni se realizează amplificarea virilităţii la bărbat, în întreg ansamblul organismului, şi nu numai o stabilizare a capacităţii sexuale normale.

- Postura diamantului realizată culcat are de asemenea o acţiune asupra vertebrelor lombare, precum şi asupra centrilor nervoşi din această regiune care vor fi mult stimulaţi.

Postura diamantului realizată culcat reprezintă una dintre posturile cele mai indicate pentru amplificarea virilităţii, înţeleasă în sensul de energie masculină (solară) intensă, expansivă, rafinată, manifestată în sfera erotică, dar şi pe celelalte nivele ale fiinţei.

Alte calităţi masculine amplificate prin practica consecventă a acestei posturi sunt: voinţa mult mărită şi capacitatea de a o manifesta în mod armonios (nu sub formă de dominare) datorită unui fond de simplitate şi rafinament lăuntric pe care această postură îl conferă; forţă interioară, stăpânire de sine, curaj.

Postura Lăcustei
(Shalabasana)

Tehnica de execuţie

Poziţia de plecare: Ne culcăm cu faţa în jos, picioarele întinse, tălpile orientate în sus. Aşezăm braţele întinse sub coapse, cu palmele închise pumn aşezate pe sol. În timpul execuţiei, este esenţial să păstrăm braţele lipite de sol, de la umeri până la vârful degetelor. Aşezăm bărbia pe covor, împingând-o cât mai departe posibil înainte, ceea ce pe de-o parte întinde gâtul şi pe de altă parte, comprimă ceafa. O parte din efectele benefice ale acestei posturi derivă din această acţiune asupra cefei. Trebuie să ridicăm apoi simultan ambele picioare printr-o contracţie puternică a musculaturii lombare, urmărim să evităm să îndoim genunchi şi să contractăm pulpele, gambele sau tălpile picioarelor. Este indispensabil să menţinem umerii şi bărbia în contact cu solul în timpul execuţiei posturii.

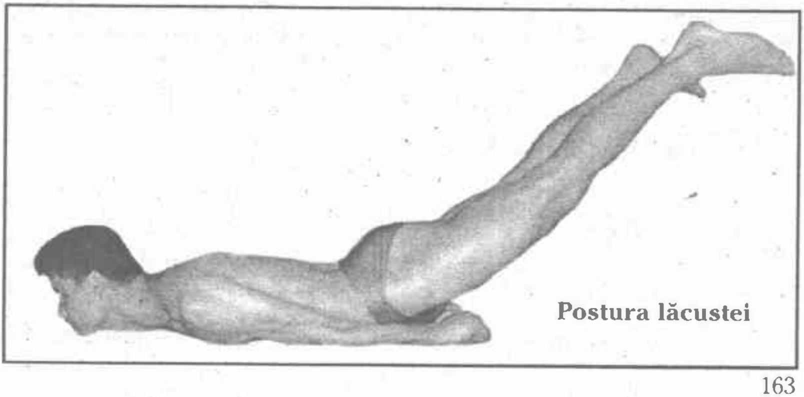
Concentrarea

Ne vom concentra întreaga atenţie asupra fluxurilor de energie cosmică ce sunt captate prin picioare, sesizând cât mai distinct aspectul lunar, receptiv, Yin (-), prin piciorul stâng şi aspectul solar, emisiv, (+), Yang prin piciorul drept şi focalizarea lor în zona organelor genitale.

La revenire, conştientizăm vibraţii subtile în zona sexuală, dinamizarea lui Swadisthana Chakra; interior percepem vitalitate mărită, disponibilitate energetică, destindere la nivel global. Sesizăm purificarea şi energizarea picioarelor. Remarcăm dinamizarea proceselor erotice în ființă, trezirea imaginației creatoare. Conştientizăm de asemenea capacitate mărită de control şi sublimare a energiilor instinctuale, sexuale.

Efecte şi beneficii

- Postura Lăcustei este valoroasă, deoarece ea tonifică partea inferioară a parasimpaticului, prin aportul de sânge în zona inferioară a coloanei vertebrale, provocat de puternica contracție a musculaturii acestei regiuni. De asemenea, prin creşterea presiunii intra-abdominale, sunt tonificate viscerele.
- Redă suplețea coloanei vertebrale şi întăreşte musculatura, mai ales în partea sa lombară.
- Reîncarcă centrii sistemului nervos, în special cei care comandă partea inferioară a abdomenului, precum şi plexul solar.
- Acționează puternic asupra rinichilor, prin masajul intern intens; favorizează diureza.
- În ansamblu, întregul sistem digestiv şi glandele sale anexe sunt masate, stimulate şi tonificate.
- Acest exercițiu aduce o ameliorare notabilă în funcționarea ficatului şi pancreasului, amplificând tonusul intestinal şi în primul rând peristaltismul.
- Ridicarea picioarelor antrenează numeroase efecte asupra circulației sanguine. În primul rând, sângele venos excedentar este evacuat din picioare cu ajutorul gravitației, ceea ce previne varicele. Sângele arterial trebuie să lupte împotriva gravitației pentru a ajunge până la labele picioarelor, astfel el va iriga din abundență zona inferioară abdominală şi regiunea sacrală.
- Postura Lăcustei vindecă de asemenea diferite boli de stomac şi intestin, oboseala ficatului, înlătură dispepsia şi măreşte apetitul.
- Practica acestei posturi afectează finele țesuturi şi canalele



Postura lăcustei

hemocirculatorii, în locul maselor mari de muşchi, cum fac majoritatea exerciţiilor.

- Aşa cum lăcusta are o distinctă şi foarte dezvoltată capacitate de a sări în sus, practica acestei posturi sublimează multe din capacităţile creatoare, sexuale, instinctuale ale fiinţei umane.

Postura Lăcustei prezintă beneficii terapeutice deosebite, reflectate la nivelul întregii zone genito-urinare şi abdominale. Alături de Postura Semilunii, se înscrie în seria posturilor cu acţiune directă la nivelul sferei genitale.

Această postură permite un control mărit asupra energiei erotice, fiind de un real folos pentru orice bărbat care urmăreşte realizarea continenţei sexuale. Este utilă în toate cazurile de impotenţă, slăbiciune sexuală, lipsa dorinţei erotice, precum şi în cazurile de lipsă de control asupra energiei erotice, dorinţă sexuală excesivă, tendinţa de a angrena relaţii amoroase în mod haotic etc.

Calităţile masculine ce pot fi dezvoltate prin practica acestei posturi ţin de controlul asupra energiei erotice; continenţă amoroasă, capacitate de manifestare armonioasă, plină de forţă în planul social, putere de atracţie erotică, adaptabilitate, imaginaţie creatoare controlată.

Postura Ombilicului
(Nabhi Asana)

Tehnica de execuţie

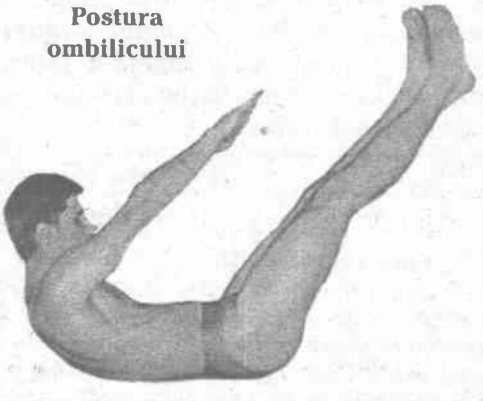
Întinşi la sol cu faţa în sus şi mâinile orientate pe lângă corp, orientate însă cu palmele în jos, contractăm gradat şi ferm centura abdominală împreună cu muşchii picioarelor pentru a ridica progresiv picioarele, astfel ca acestea să formeze un unghi de aproximativ 45 de grade cu solul. Ridicăm apoi capul cât mai mult posibil, întinzând mâinile paralele în direcţia rotulelor. Centura abdominală va trebui în cazul realizării acestei posturi să fie contractată la maxim. Nu trebuie totuşi să ridicăm deloc zona lombară. Este o greşeală să efectuăm această postură stând în echilibru pe fese.

Postura Ombilicului este o postură în care sunt încordaţi un număr considerabil de muşchi: ai trunchiului, spatelui, gâtului, braţelor şi centurii abdominale.

Conştientizarea

În timpul execuţiei acestei posturi, vom conştientiza fluxurile de energie cosmică trecând prin picioare şi focalizându-se în plan subtil la nivelul plexului solar. Atenția va fi concentrată la maxim în această zonă.

La revenire vom conştientiza dinamizarea intensă a lui Manipura Chakra, stare de voință mărită, forță, stăpânire de sine, expresivitate armonioasă.


Postura ombilicului

Efecte şi beneficii

- Practica consecventă a Posturii Ombilicului face să fie eliminate rapid stările de stres şi nervozitate. Importanța unei centuri abdominale sănătoase şi puternice nu trebuie niciodată să fie subestimată.

- În timpul practicării corecte a acestei posturi, contracția centurii abdominale, sincronizată cu poziția specifică a corpului şi cu o respirație normală de voie, constituie totodată un simultan exercițiu de respirație controlată, cu toate avantajele care rezultă din aceasta.

- Organele abdominale sunt puternic comprimate, fiind eliberate de excesul de sânge venos. Atât poziția corpului, cât şi contracția muşchilor picioarelor, facilitează şi accelerează întoarcerea sângelui venos către inimă.

- Muşchii gâtului sunt considerabil întăriți, ei fiind altfel rareori puşi în acțiune. Întreaga zonă cervicală a coloanei vertebrale este irigată cu sânge proaspăt.

- Această postură constituie de asemenea un tonic natural puternic pentru întregul organism. Deşi coloana vertebrală este puțin solicitată în Postura Ombilicului, muşchii dorsali sunt destul de puternic puşi în acțiune, ceea ce are ca efect regenerarea şi fortificarea lor gradată. Independent de musculatura spatelui şi de coloana vertebrală, statica acesteia este considerabil îmbunătățită prin solicitarea şi întărirea centurii abdominale. Este aproape imposibil să avem o statică vertebrală corectă fără o centură abdominală puternică şi suplă.

Efectele fizice ale acestei posturi (specifice pentru bărbați) provin din fortificarea centurii abdominale şi a musculaturii spatelui şi gâtului.

Practica perseverentă a acestei posturi permite amplificarea rapidă a anumitor calități masculine, cum ar fi voința şi încrederea în forțele proprii, curajul şi capacitatea de acțiune.

Această postură, dacă este menţinută cu fermitate un timp mai îndelungat (minim 3-5 minute continuu), permite o tonifiere globală şi o regenerare rapidă a fiinţei după anumite momente mai dificile, solicitante, redând astfel aproape imediat capacitatea de acţiune.

Postura Plugului
(Halasana)

Tehnica de execuţie

Înainte de a începe execuţia acestei posturi este foarte important ca, ajutându-ne de mâini, să tragem uşor de cap pentru a ne întinde gâtul aşezându-ne apoi ceafa cât mai aproape de sol, în faza finală a posturii urmărind, de asemenea, să aducem cât mai aproape bărbia de piept, deoarece aceasta îmbunătăţeşte circulaţia energiilor subtile în fiinţă şi permite o mai bună comprimare a glandei tiroide.

Vom căuta de asemenea, să plasăm coloana vertebrală la sol, mai ales în regiunea cervicală, pentru a stabili un contact cât mai intim cu suprafaţa de sprijin.

În cazul în care coloana e rigidă, execuţia propriu-zisă a acestei posturi poate fi precedată de o fază dinamică, cuprinzând derulări lente, succesive ale coloanei vertebrale pe întreaga sa lungime. Această fază va preceda perioada de imobilizare, care este postura propriu-zisă (vezi figura).

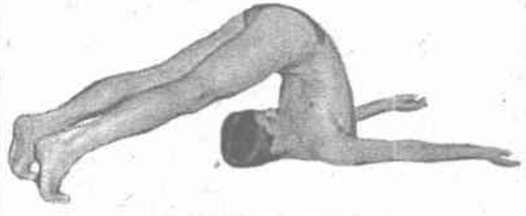
Debutanţii se pot ajuta de mâini pentru a-şi ridica bazinul, dar nu vor ceda tentaţiei ca printr-un elan brusc să îşi aducă picioarele deasupra capului, pe sol.

Faza statică propriu-zisă, la care se ajunge fără nici un fel de violentare, constă în a ne imobiliza în poziţia maximă atinsă la sfârşitul fazei dinamice, menţinând-o pe întreaga durată de timp. Mâinile sunt întinse pe sol, cu palmele sunt orientate către în sus. Vom urmări o riguroasă imobilitate, căutând să nu realizăm nici cea mai mică mişcare şi apoi ne vom relaxa lăsând greutatea picioarelor să întindă coloana vertebrală.

Durata

În primele faze imobilizarea poate să dureze între 5 şi 10 respiraţii normale fără nici un fel de retenţie a suflului.

În starea de nemişcare absolută, dificultatea nu ţine de menţinerea posturii, deoarece aceasta poate să devină confortabilă, efectele de respingere



Postura plugului

provenind din planul mental.

Pe întreaga durată a posturii suflul va rămâne normal.

Atenţie! Postura nu va trebui să fie executată cu smucituri (bruscând) pentru că în acest caz există pericolul apariţiei unor dureri intense şi de durată. În cazul în care totuşi constatăm apariţia unor astfel de dureri (datorită unei forţări în timpul execuţiei) este indicată realizarea imediat după Postura Plugului a Posturii Roţii.

Concentrarea

La început ne vom concentra asupra stării absolute de nemişcare şi apoi vom urmări fluxul energetic al energiilor telurice urcând prin membrele inferioare, pe coloană şi focalizând în plan subtil în zona dintre sprâncene, la nivelul centrului energetic mental. Prin mâini vom sesiza captarea energiilor cosmice care se vor focaliza tot în acest centru mental de comandă.

La revenire vom conştientiza vibraţii foarte fine în zona frunţii, activarea centrului mental (Ajna Chakra), dinamizare şi forţă mentală, amplificarea inteligenţei, putere mărită de concentrare şi sinteză, dilatarea şi rafinarea conştiinţei, calm, luciditate şi detaşare.

Erori care vor fi evitate

- În execuţie nu vom îndoi genunchii, mai ales în faza finală.
- Nu vom forţa absolut deloc şi vom căuta să lucrăm gradat, evitând orice oboseală. Orice violentare poate avea efecte nefaste asupra muşchilor, în cazul acestei posturi.
- Vom evita să contractăm umerii, maxilarul şi gâtul.
- În cazul în care respiraţia este insuficientă, aceasta poate să cauzeze o stare de sufocare.
- Supleţea coloanei vertebrale se obţine lăsând să acţioneze asupra ei greutatea picioarelor. Aşteptăm ca degetele mari să se apropie de sol progresiv, până când îl vor atinge. Adoptăm în luarea posturii o atitudine pasivă şi ne relaxăm.
- Este importantă realizarea posturii zilnic, corect, fără grabă în aşteptarea rezultatelor.

Efecte şi beneficii

- Postura Plugului constituie un tonic puternic, deoarece ea acţionează asupra întregii coloane vertebrale, care conţine şi protejează măduva spinării, fiind dublată de lanţul ganglionilor simpatici care influenţează întreaga viaţă vegetativă.
- Această postură are în mod deosebit efecte profund revitalizante şi reîntineritoare care ţin în mare măsură de rezonanţa cu energiile telurice.
- Cel care practică Postura Plugului devine foarte agil, sprinten, plin de energie.
- Muşchii spatelui sunt alternativ contractaţi, relaxaţi şi apoi întinşi. Astfel ei vor conduce o cantitate însemnată de sânge suplimentar în zona trunchiului prin aceste mişcări variate.
- Derularea lentă a vertebrelor constituie de asemenea un exerciţiu

ortopedic ideal.

- Diferite feluri de mialgie (reumatism muscular), lumbago, nevralgii și luxații sunt vindecate prin Postura Plugului.
- Mușchii abdominali, musculatura anală și mușchii coapselor sunt de asemenea tonificați și hrăniți.
- Obezitatea sau corpolența și constipația cronică sunt vindecate prin practica perseverentă.
- Glanda tiroidă este comprimată, beneficiind astfel de un flux mărit de sânge, stare care atrage după sine regularizarea funcțiilor sale. Postura exercită o acțiune extrem de binefăcătoare mai ales dacă este vorba de o alterare patologică a tiroidei. În acest caz se impune însă o concentrare mentală maximă căutând să sesizăm circuitul fluidic mai accentuat, operând la nivelul gâtului, la trecerea sa prin acea zonă.
- Postura Plugului calmează nervozitatea.
- Este de asemenea foarte reîmprospătătoare și energizantă. Dacă seara suntem obosiți este suficient să o practicăm 2-3 minute pentru a ne regăsi tonusul fizic și mental.
- În afara acțiunii asupra tiroidei, Postura Plugului are efecte benefice asupra splinei și glandelor sexuale.
- Mai ales în faza finală, organul cel mai influențat prin acest masaj este ficatul care va fi deblocat, decongestionat și chiar stimulat. Se știe că o congestie chiar ușoară sau o stază sanguină în acest organ are o repercursiune imediată asupra întregului tub digestiv.
- Pancreasul este de asemenea masat, deblocat și tonificat. Printr-o practică perseverentă și o concentrare mentală adecvată, diabeticii pot să-și reducă doza zilnică de insulină, în anumite cazuri poate fi posibilă chiar normalizarea deplină a stărilor într-un timp destul de scurt, datorită stimulării pancreasului.

Contraindicații

- Persoanele care suferă de forme grave de hernie sau hernie strangulată nu vor executa această postură.
- Nu este indicată nici persoanelor cu hipertensiune arterială gravă. În aceste situații se va plasa un scaun în spatele capului pe care se vor așeza în faza finală picioarele.

Efectele și beneficiile acestei posturi (resimțite în special de bărbați) vin pe de-o parte din tonifierea generală realizată asupra coloanei vertebrale și asupra întregului corp (incluzând și glandele sexuale) și pe de altă parte din acțiunea pe care postura o exercită asupra diferitelor glande cu secreție internă. O bună funcționare a acestora (spre exemplu a tiroidei) determină o reglare optimă a funcționării organelor sexuale și a întregii activități sexuale.

Calitățile masculine ce pot fi amplificate cu ușurință prin practica consecventă a acestei posturi sunt: dinamism mental,

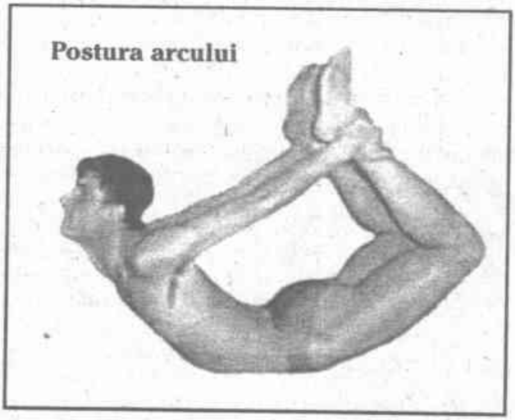
capacitate de focalizare susținută, de concentrare, hotărâre, fermitate, puritate a gândirii. Cel care practică Postura Plugului nu poate deveni leneş.

Postura Arcului
(Dhanurasana)

Tehnica de execuţie

Întinşi la sol, cu faţa în jos, ridicăm bărbia în timp ce mâinile apucă simultan gleznele, iar spatele e arcuit. Începătorii pot apuca mai întâi o gleznă, apoi pe cealaltă. Picioarele reprezintă singurul element motor în timpul execuţiei acestei posturi. Chiar şi braţele rămân pasive; precum coarda unui arc, ele sunt perfect întinse şi nu fac decât să unească umerii cu gleznele. Pentru a executa această postură trebuie să împingem picioarele către în faţă şi în sus.

După adoptarea acestei poziţii începe faza dinamică care constă dintr-un balans întocmai ca cel al unei bărci pe valuri. Realizat uşor la început, acest balans se limitează iniţial la zona abdomenului, accentuându-se apoi puţin câte puţin până când punctul de sprijin se deplasează din zona pieptului până în zona coapselor, realizându-se astfel un masaj abdominal foarte profund.


Postura arcului

Durata fazei dinamice

Această durată depinde bineînţeles de posibilităţile individuale, având grijă totuşi să nu ne depăşim limitele. În general sunt suficiente 4-12 balansări. Pentru a ne fi mai uşor putem să împărţim această fază în două sau trei etape revenind la poziţia de plecare după fiecare etapă pentru a ne relaxa.

Respiraţia în timpul fazei dinamice

În timpul fazei dinamice se poate respira în trei moduri:

a) inspiraţie când capul se ridică, expiraţie când el coboară

b) respiraţie normală tot timpul

c) reţinerea respiraţiei, având plămânii plini; această variantă este rezervată adepţilor avansaţi.

Elemente suplimentare necesare unei execuţii corecte

- în timpul Posturii Arcului, genunchii pot fi depărtaţi, lucru care facilitează execuţia posturii, fără a-i reduce din eficacitate.

- în faza de balans în jos, trebuie să întindem bărbia cât mai mult posibil, pentru a plasa greutatea corpului pe epigastru.

Concentrarea

Sesizăm o dinamizare pregnantă la nivelul plexului solar şi conştientizăm fluxurile de energie pornind de la acest nivel şi circulând prin picioare, braţe, pentru a produce efecte în partea superioară a trunchiului.

La revenire sesizăm starea de dinamism şi efervescenţă energetică în zona plexului solar, dinamizarea lui Manipura Chakra, energizarea diferită la nivelul membrelor inferioare, dinamism vital în partea superioară a trunchiului.

Erori care vor fi evitate

- Pentru a executa corect această postură trebuie să împingem picioarele către în faţă şi în sus, printr-o contracţie puternică a coapselor şi a pulpelor, care ridică umerii şi arcuieşte spatele. Nu trebuie să încordăm decât pulpele şi coapsele; contracţia muşchilor spatelui face imposibilă această postură.

Efecte şi beneficii

- Postura Arcului cumulează efectele Posturii Cobrei şi ale Posturii Lăcustei, adăugându-le simultan şi pe ale sale. Efectele sale binefăcătoare se datorează în special măririi presiunii intra-abdominale care tonifică toate viscerele, mai ales dacă postura este însoţită de o respiraţie profundă, căci diafragma masează cu putere toate organele.

- Postura Arcului previne calcifierea prematură a articulaţiilor vertebrale şi redresează spatele curbat, în cazul unei atitudini greşite.

- La început, această tehnică poate produce dureri la nivelul pulpelor, dar după câteva zile de practică, durerea va fi eliminată.

- Are efecte puternice la nivelul plexului solar, în zona complexului nervos din adâncitura stomacului, balansarea masând şi stimulând cu o mare eficacitate această zonă.

- Acţionează asupra capsulelor suprarenale; secreţia mărită de adrenalină dinamizează persoanele cărora le lipseşte buna dispoziţie, fără ca prin aceasta să ne fie teamă de o hiperfuncţionare;

- Secreţia de cortizon este regularizată, aceasta combătând diferite forme de reumatism; cortizonul autogen nu prezintă inconvenientele celui heterogen, administrat în injecţii în tratamentul anumitor boli;

- Pancreasul va avea funcţionarea normalizată şi va fabrica insulină, indispensabilă metabolismului glucidelor;

- Cazurile de fals diabet, produse de anxietate (se constată, de exemplu, o glicemie temporară la studenţi, în perioada examenelor) se elimină radical, în scurt timp, prin decongestionarea plexului solar şi normalizarea funcțiilor pancreasului;

- În cazul unei practici perseverente, Postura Arcului are o acțiune terapeutică armonizatoare şi la nivelul tiroidei.
- Creşterea presiunii intra-abdominale acționează global asupra sistemului digestiv şi asupra glandelor sale anexe;
- Postura Arcului combate constipația, favorizând peristaltismul intestinal;
- Rinichii, mult mai bine irigați, beneficiază de o serie de avantaje în urma practicării acestei posturi, eliminând mult mai bine toxinele.

Contraindicații

Această postură este contraindicată în cazuri de hernie.

Postura este indicată tuturor celor care urmăresc să elimine stările de tensiune, încordare, stres, reflectate la nivelul zonei abdominale. Datorită poziției corpului în această postură, precum şi a mişcărilor de balans, are loc o dinamizare a întregii ființe, eliminându-se gradat depunerile excesive de grăsime şi efectele sedentarismului sau ale unui mod de viață dizarmonios.

Dintre calitățile specific masculine amplificate de această postură le menționăm pe cele mai importante: bună-dispoziție molipsitoare, decontractare şi expansiune, voință, siguranță interioară, dinamism, stăpânire de sine.

Postura Continenței
(Brahmacharyasana)

Tehnica de execuție

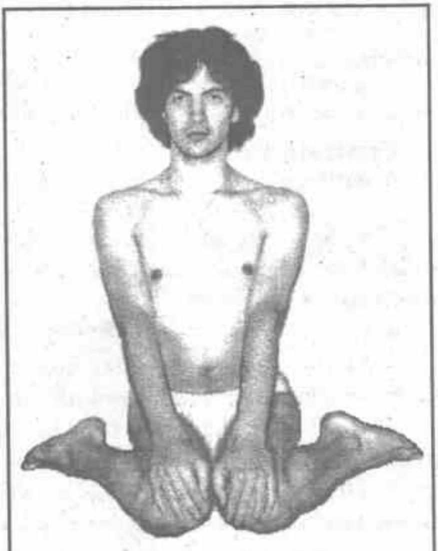
Pornim din poziția în genunchi, având grijă să îndepărtăm cât mai mult posibil tălpile, în timp ce genunchii rămân apropiați, astfel încât gambele picioarelor să formeze între ele un unghi ascuțit precum o săgeată.

Tălpile vor fi orientate în sus. Coborâm apoi bazinul astfel încât fesele şi anusul să ajungă în contact cu solul. Aşezăm palmele pe genunchi, brațele fiind întinse, dar fără a fi contractate. Spatele rămâne cât mai drept, capul este plasat normal, în continuarea coloanei vertebrale. Respirația va fi normală, de voie.

Concentrarea

Ne vom concentra să percepem dinamizarea planului mental, a lui Ajna Chakra, sesizând ascensiunea şi sublimarea energiilor lăuntrice, pornind din sfera specifică a organelor sexuale în sus, percepând astfel distinct procesul subtil de transmutare şi sublimare a potențialului sexual în forme superioare de energie mentală, care trezesc şi amplifică luciditatea spirituală, puterea de pătrundere a minții, generând totodată dilatarea câmpului conştiinței şi anumite stări specifice, inefabile, legate de trezirea disponibilităților mentale.

În această postură ne vom concentra în mod special să percepem cum energiile sexuale specifice sunt amplificate și făcute să urce în flux neîntrerupt, devenind gradat forme superioare de energie, datorită presiunii asupra perineului pe care o exercităm spontan prin aranjarea corpului în această postură.



Postura continenței

Indicații

- În timpul execuției posturii vom avea grijă să menținem coloana vertebrală dreaptă și capul în prelungirea ei.
- Tălpile sunt menținute depărtate, iar genunchii apropiați.

Efecte și beneficii

- Prin transmutarea și sublimarea masivă în energie a potențialului sexual, această postură generează o integrare spirituală dublată de elevarea trăirilor erotice sexuale.
- Polutiile nocturne și ejacularea precoce pot fi rapid ameliorate și chiar complet eliminate. Persoanele care au curent poluții nocturne datorită abstinenței sau din alte cauze sunt sfătuite să practice constant această postură timp de aproximativ 5-10 minute înainte de culcare.
- Postura Continenței mărește, de asemenea, considerabil virilitatea și conferă o anumită focalizare mentală promptă.
- Poate fi efectuată fără probleme chiar după o masă copioasă. Datorită efectuării acestei posturi, sângele va circula mult mai puțin prin picioare, din aceasta rezultând o mărire a circulației sanguine în zona abdomenului, care, împreună cu respirația preponderent abdominală pe care această postură o favorizează, vor stimula foarte mult amplificarea energiei subtile în legătură cu procesele de digestie.
- Alte efecte: eliminarea gutei, a durerilor de genunchi, a depunerilor nedorite de calciu în zona calcaneului și vindecarea gradată a platfusului.

Contraindicații

În cazul acestei posturi nu există contraindicații.

Este o postură specială care permite transmutarea și sublimarea potențialului creator, sexual, prezent în corp sub o formă substanțială, transformându-l în energie cu o frecvență

elevată care ne va permite să atingem astfel o stare de focalizare mentală, dublată de o considerabilă luciditate spirituală.

Această postură trezeşte şi stimulează, de asemenea, controlul mental asupra zonei pelviene, favorizând realizarea cu uşurinţă a contracţiilor acestei zone, fapt care conduce gradat la mărirea capacităţii de control asupra potenţialului sexual.

Practicată în mod consecvent, Postura Continenţei permite amplificarea gradată a puterii de focalizare şi concentrare mentală, a atenţiei, a lucidităţii mentale, a inteligenţei.

Postura Lumânării
(Sarvangasana)

Tehnica de execuţie

Ne aşezăm la sol, întinşi pe spate, pe o pătură suficient de groasă. Ridicăm gradat picioarele, bazinul şi trunchiul de la sol, ajungând în final să menţinem corpul în poziţie verticală inversată. Sprijinim ferm trunchiul cu ajutorul mâinilor, coatele fiind aşezate ca puncte de sprijin la sol. Bărbia trebuie să fie cât mai bine presată în furca sternului, realizând astfel contracţia reţelei gâtului. Întreaga greutate a corpului în această postură se sprijină pe umeri, coate şi gât. Tălpile şi în general toate grupele musculare care nu sunt strict necesare pentru menţinerea posturii trebuie să fie cât mai relaxate. Corpul între tălpi şi umeri trebuie să fie absolut drept, perpendicular pe suprafaţa de sprijin a podelei. Revenirea se efectuează lent, fără a ridica capul de pe sol timp de minim 1 minut.

Concentrarea

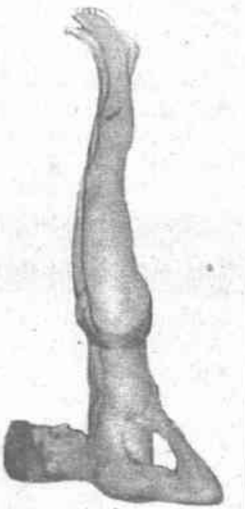
În timpul efectuării posturii vom percepe fluxul energiilor cosmice coborând prin picioare, sesizând distinct diferenţele între aspectul (+) (Yang) prin piciorul drept şi aspectul (-) (Yin) prin cel stâng, canalizarea lor pe coloană şi focalizarea la nivelul gâtului.

La revenire conştientizăm uşoare vibraţii în zona gâtului, dinamizarea lui Vishuddha Chakra, stare de purificare energetică, dinamizarea inteligenţei, a intuiţiei spirituale.

Indicaţii:

- Vom avea grijă ca bărbia să fie cât mai bine presată în furca sternului.

-Tălpile şi în general toate grupele musculare care nu sunt strict necesare pentru



Postura lumânării

menținerea posturii, trebuie să fie cât mai relaxate.

- Corpul, între tălpi și umeri, trebuie să fie absolut drept rămânând perpendicular pe suprafața de sprijin a podelei.

Efecte și beneficii

- În această postură, sângele aflueazä abundent către gât și cap, astfel încât tiroida și centrii nervoși ai creierului sunt mult mai bine hrăniți, fiind astfel prompt regenerați, ceea ce are efecte notabile asupra metabolismului, creșterii, nutriției, stării de sănătate și structurii fizice. Se știe că tiroida și paratiroida funcționează în strânsă interdependență cu alte glande endocrine, ca: pineala, pituitara, suprarenalele, splina, testiculele și, prin urmare, sănătatea ei cât mai deplină o condiționează pe a acestora din urmă, asigurând starea de sănătate a întregului corp.

- Postura are, de asemenea, efecte excelente asupra coloanei vertebrale, "ștergând" curburile fiziologice anormale și hrănind abundent măduva spinării. Aceasta menține coloana elastică și face spatele puternic, ceea ce conduce la înflorire și tinerețe nealterată. Postura lumânării preîntâmpină osificarea timpurie a vertebrelor și a oaselor în general, ceea ce face ca prin practica zilnică să dispară sau să nu apară deloc ravagiile bătrâneții.

- Postura Lumânării este utilă în tratamentul general al bolilor situate în zona genitală, putând chiar ajuta la decongestionarea rapidă a prostatei.

- Eliminând congestia sanguină din picioare, Postura Lumânării are efect salutar asupra varicelor și hemoroizilor. De asemenea, cei care sunt extrem de sensibili la variațiile la căldură și la frig în regiunea picioarelor sunt insistent sfătuiți să practice această postură dacă vor să elimine definitiv această problemă.

- Postura Lumânării este foarte folositoare pentru atingerea cu ușurință și menținerea continenței sexuale, și pentru eliminarea poluțiilor nocturne.

- În plus, ea acționează ca un puternic purificator și tonic sanguin, acționând simultan și asupra nervilor. Tonifică și liniștește nervii, vindecă durerile de cap și stările de iritare, are efecte de regenerare nervoasă și cu ușurință vindecă insomnia și depresia psihică.

- Postura lumânării ușurează curgerea abundentă a sângelui către inimă, ameliorând irigarea zonei pieptului și alină sufocarea sau greutățile în respirație, palpitațiile, bronșita și astmul. Totodată ea are efecte profund binefăcătoare în cazul bolilor de gât, al afecțiunilor amigdalelor, vindecând rănile și tulburările nazale; din acest motiv ea este foarte indicată oratorilor și cântăreților.

- Prin energizarea zonei capului postura ameliorează afecțiunile oculare și are efecte salutare chiar și în epilepsie.

- Postura Lumânării reduce corpolența și elimină mirosurile neplăcute ale transpirației și ale altor secreții corporale. Ea este recomandată pentru reducerea taliei, făcând șoldurile grațioase și frumos proporționate, elimină ridurile, încărunțirea prematură a părului și bărbia dublă sau gușa. Corpul este eliberat de toxine și umplut de o energie nouă, drept care fața devine roză, strălucitoare şi magnetică, corpul rămâne vital, suplu, tânăr şi perfect sănătos.

Contraindicaţii

Această postură este contraindicată în cazurile de afecţiuni cardiace grave, de hipertensiune arterială pronunţată şi în afecţiunile acute ale zonei gâtului şi capului, cum ar fi: otită, abces dentar, angină, afecţiuni grave ale tiroidei, sinuzită, scleroza vaselor cerebrale etc. În cazurile de hernie gravă este mai bine ca practica ei să fie însoţită de execuţia Retracţiei Abdominale.

Postura Lumânării se înscrie în rândul posturilor inverse. Toate aceste posturi sunt extrem de eficiente în sensul controlului (prin transmutare şi sublimare) asupra potenţialului erotic.

Prin acţiunea asupra glandei tiroide are loc reglarea armonioasă a diferitelor funcţii ale organismului (normalizând astfel şi funcţionarea glandelor sexuale). Întregul metabolism este reglat şi armonizat, şi întregul corp este regenerat.

Dintre calităţile masculine care pot fi trezite cu uşurinţă prin practica consecventă a acestei posturi menţionăm: inteligenţă, intuiţie superioară, stare de puritate interioară, rafinament lăuntric, egalitate de spirit, fidelitate.

Postura Trăznetului

(Vajrasana)

Tehnica de execuţie

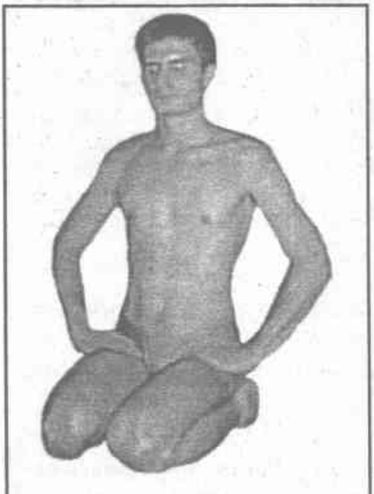
Poziţia iniţială pentru executarea acestei posturi este stând în genunchi. Înainte de a ne aşeza vom îndepărta cât mai mult cu putinţă călcâiele, lăsând între degetele mari de la picioare o distanţă de 5-6 cm. Astfel, se formează un fel de albie gata pregătită să primească în interiorul ei fesele.

Execuţia propriu-zisă a posturii

Ne vom lăsa să coborâm încet către sol, astfel încât să ajungem să ne aşezăm nu pe călcâie, ci în albia formată de tălpile picioarelor. Degetele mari de la picioare nu se ating între ele.

Postura definitivă

Aşezăm în continuare mâinile, cu degetul mare depărtat la maxim de celelalte degete, în joncţiunea dintre bazin şi coapse. Degetul mare va fi orientat spre exteriorul coapsei, iar celelalte degete spre interior. Degetele arătător şi mare cuprind astfel o parte a coapsei. Pe întreaga durată de execuţie a acestei posturi este foarte important să menţinem coloana şi capul în linie dreaptă.



Postura trăznetului

În continuare trebuie ca în mod progresiv să relaxăm toți mușchii, începând mai întâi cu centura abdominală. În cazul unei execuții ireproșabile, aproape nici un mușchi nu mai este contractat și această postură ne permite să păstrăm o durată chiar foarte mare de timp o imobilitate de statuie.

Postura Diamantului așează în mod automat bazinul într-un unghi ideal pentru coloana vertebrală. Imediat după angrenarea posturii, vom închide ochii, vom elimina tensiunile din zona gâtului și apoi vom relaxa cât mai bine musculatura spatelui. Procedând astfel, de la craniu până în zona sacrumului, coloana vertebrală se aranjează în mod corect. Este important, în această fază, să nu omitem relaxarea pulpelor, care au tendința să se contracte mai ales la început, din cauza durerii. Pe măsură ce ligamentele devin flexibile și își regăsesc lungimea lor naturală, vom ajunge să relaxăm mult mai bine coapsele, fesele și pulpele picioarelor. În faza ultimă, ne vom relaxa, cu grijă, chiar și fața.

Concentrarea

Ne vom concentra să percepem energizarea simultană a planului mental și a planului afectiv, dinamizarea simultană a lui Ajna Chakra și Anahata Chakra. Gradul de dinamizare mai accentuat al unuia dintre cele două planuri, în cazul acestei posturi, ne permite să sesizăm care este cel mai energizat dintre cele două și să insistăm, printr-o focalizare accentuată, urmărind dinamizarea celui mai puțin perceptibil. Energizarea egală a celor două planuri permite o influență a mentalului asupra sferei afective și o acțiune a sferei afective asupra mentalului.

Prin dinamizarea adecvată, simultană și egală a acestor două niveluri de percepție, în cazul acestei posturi, se percepe distinct o stare extraordinară de forță lăuntrică, grație însumării și totalizării energiilor corespondente acestor planuri (afectiv și mental). De altfel, însăși denumirea posturii ("postura trăznetului") provine de la această senzație de neobișnuită și inefabilă forță mental-afectivă.

Erori care vor fi evitate

În cazul acestei posturi nu sunt posibile nici un fel de erori, dacă menținem coloana vertebrală cât mai dreaptă. Este de asemenea important să fim atenți și să nu ne așezăm pe călcâie.

Efecte şi beneficii

- În această postură, comprimarea muşchilor gambelor frânează considerabil circulaţia sanguină în această zonă. Prin urmare, sângele pe care inima îl destina în mod normal membrelor inferioare este în bună parte deviat către organele abdominale. De aici rezultă influenţa considerabilă a posturii asupra tubului digestiv.

- Această postură este recomandată celor cu dispepsie, celor cu afecţiuni hepatice şi în general tuturor celor care suferă de atonia tubului digestiv sau a glandelor sale anexe.

- Postura Trăznetului reechilibrează statica vertebrală. Ea uşurează şi regenerează zona lombară a spatelui.

- Ea este foarte utilă sedentarilor şi tuturor persoanelor pe care meseria le obligă să rămână mult timp în picioare.

- Irigarea sporită a gonadelor normalizează producerea de hormoni masculini, menţinând constantă o activitate sexuală normală - fără supraexcitări tensionante, dar şi fără o diminuare caracteristică impotenţei.

- Postura Trăznetului vindecă de asemenea durerile reumatismale la genunchi şi guta; este de asemenea indicată în cazurile de platfus. Datorită întinderii gleznelor şi labelor picioarelor se realizează curbura necesară, care este folositoare pentru eliminarea durerilor de călcâie.

- Cei care stau în această postură un interval suficient de lung vor avea o atitudine fermă şi o coloană dreaptă. Ei nu se vor dezechilibra cu uşurinţă.

- Sciatica este gradat eliminată.

- Stomacul va lucra cu o forţă sporită. Atunci când este practicată la un oarecare interval scurt de masa principală şi însoţită de respiraţii profunde, Postura Trăznetului asigură o digestie excelentă şi foarte uşoară. Totuşi, e important să avem în vedere că, în cazul celor cu dispepsie, aceasta nu îi va scuti deloc să se îngrijească de o cât mai bună masticaţie a alimentelor în timpul mesei.

- Corpul devine puternic şi ferm prin practica acestei posturi.

- Postura este extrem de folositoare pentru cei înclinaţi să doarmă prea mult. Ea se dovedeşte utilă elevilor şi studenţilor, precum şi acelora care lucrează noaptea târziu.

Contraindicaţii

În cazul acestei posturi nu există contraindicaţii.

Prin acţiunea asupra gonadelor, această postură permite menţinerea unei activităţi sexuale normale, echilibrate.

Dintre calităţile masculine ce pot fi dezvoltate cu uşurinţă prin practica consecventă a acestei posturi menţionăm: echilibrul lăuntric, capacitatea de control asupra întregii fiinţe, starea de armonie între planul mental şi planul afectiv. Aşa cum spune şi

numele acestei posturi, ea conferă fermitate, claritate, puritate interioară, forţă intensă, solară, masculină, asemănătoare cu energia uriaşă şi cu manifestarea fulgerătoare a trăznetului.

Relaxarea completă
(Shavasana)

Condiţiile prealabile ale relaxării

Ne aşezăm la sol, cu capul orientat spre Nordul magnetic, cu braţele de-a lungul corpului şi palmele orientate către în sus. Pe cât posibil, urmărim să eliminăm factorii care ne-ar putea deranja şi pentru aceasta, cel mai bine, ne retragem într-o cameră liniştită şi cu o sursă de lumină mai discretă. Temperatura în încăpere trebuie să fie agreabilă, căci în timpul relaxării temperatura corpului scade şi senzaţia de frig poate dăuna reuşitei experienţei. Căutăm ca nimic să nu ne jeneze în timpul antrenamentului de relaxare, detaşându-ne cât mai bine de problemele sau grijile cotidiene. După ce am reuşit într-o anumită măsură să facem abstracţie de preocupările noastre mai mult sau mai puţin stresante, ne vom întinde bine şi, dacă e posibil, vom căsca. Ne frecăm ochii şi ne comportăm ca şi când ne-ar fi somn şi am fi obosiţi. În această etapă trebuie să fim atenţi să nu acţionăm brutal. Nu trebuie să spunem: "Vreau să mă relaxez!" Ne abandonăm progresiv acestei stări de deconectare.

Din această fază, începem procesul de aprofundare a relaxării. Simţim corpul moale, greu, trăim o stare de abandonare a corpului fizic la sol.

Ne dirijăm în continuare atenţia asupra actului respirator, fără a interveni în derularea sa. Respirăm cât mai calm şi detaşat. Observăm unde, cum şi în ce ritm respirăm. Continuăm astfel până când vom percepe starea de calm interior.

Ne orientăm apoi atenţia asupra piciorului stâng. Gradat, de jos în sus, pe grupe musculare, relaxăm piciorul stâng de la vârful degetelor până în zona bazinului, de jur împrejur şi în profunzime, ca şi cum l-am mângâia uşor. În zonele relaxate simţim vibraţii uşoare, stare de uşoară încălzire, pierderea senzaţiei de contur corporal. Relaxăm în continuare piciorul drept, apoi braţul stâng (de la vârfurile degetelor până la umăr) şi braţul drept. Ne orientăm acum atenţia în zona bazinului. Relaxăm muşchii

Postura de relaxare

fesieri, perineul, muşchii sexuali. Relaxăm muşchii abdominali, de jos în sus, şi în profunzime organele interne. În continuare, relaxăm spatele, de jos în sus, muşchii coloanei vertebrale. Ne orientăm apoi asupra muşchilor pieptului, ai claviculelor, ai gâtului. Relaxăm global musculatura facială: maxilarele, limba, obrajii, muşchii globilor oculari, pleoapele, sprâncenele, fruntea, pielea capului.

Vom conştientiza relaxarea întregului corp fizic, vibraţii uşoare în întreaga fiinţă, pierderea senzaţiei de contur corporal, dilatare. Trăim o stare de libertate, de fericire pură. Revenirea se face de asemenea gradat, lent. Reluăm treptat priza de conştiinţă asupra corpului fizic, respirăm profund, mişcăm uşor degetele de la mâini şi picioare şi deschidem ochii.

Relaxarea se va realiza totdeauna începând din partea stângă şi se va opera de jos în sus. Întâi de pe partea stângă pentru că această parte este receptivă. În ceea ce priveşte sensul (de jos în sus), aceasta se realizează pentru că muşchii voluminoşi din corp se relaxează cel mai uşor. Este deci logic să începem întâi din partea stângă a corpului şi apoi să trecem la partea dreaptă şi să operăm de jos în sus mai ales când ştim că muşchii picioarelor sunt cei mai voluminoşi, iar cei ai feţei sunt cei mai mici din corp.

Practica zilnică a acestei metode ne va deschide noi orizonturi interioare, devenind astfel capabili să intuim existenţa energiilor superioare cu care suntem înzestraţi.

10 minute de relaxare completă reuşită echivalează cu 2-3 ore de somn, iar efectele benefice resimţite se vor menţine ore în şir.

Relaxarea este o modalitate prin a cărei practică avem acces la starea de liniştire profundă a minţii, la calm, conştientizând totodată, atât structura fizică, cât şi gradat, zone din ce în ce mai profunde ale conştiinţei noastre. Vom percepe trezirea capacităţilor latente ale fiinţei şi vom resimţi starea de regenerare şi revitalizare profundă, amplificarea voinţei, deschidere afectivă, trezirea intuiţiei pe un fundal de luciditate şi detaşare. Conştientizăm starea de integrare în Armonia Cosmică.

Gestul Calului
(Aswini mudra)

Tehnica de execuţie

Se realizează prin contracţia foarte puternică a sfincterului anal şi a muşchiului ridicător al anusului, urmată de respingerea anusului în jos, prin relaxarea sfincterului. Acest proces se va repeta în serii neîntrerupte, în care fiecare execuţie poate să dureze mai mult sau mai puţin. Ritmul inferior este de 3 secunde de contracţie, urmate de 3 secunde de relaxare. Se va începe în serii de câte 5 şi se va mări în mod progresiv numărul.

. Poziția de execuție

Gestul Calului se poate, de fapt, realiza din orice poziție, în oricare moment al zilei, oriunde ne-am afla.

Efectele tehnicii

- Gestul Calului este procedeul ideal pentru fortificarea planșeului pelvian. Fortificându-ne musculatura acestei regiuni și plasând-o sub controlul direct al voinței, se evită ptozele (deplasările) rectului și ale vezicii.

- Contracția și dilatarea succesivă a sfincterului anal previne totodată hemoroizii. Venele anusului sunt în mod favorabil influențate și decongestionate.

- Acțiunea asupra părții pelviene a parasimpaticului este deosebit de intensă, astfel fiind combătute în mod eficient cazurile de constipație rebelă. Ea nu se limitează numai la acțiunea asupra sistemului nervos autonom, care reglează mișcările de evacuare ale colonului și a rectului. Are o influență deosebită asupra peristaltismului părții terminale a tubului digestiv. În plus, influența ei se face simțită și la nivelul mușchilor care colaborează la eliminarea materiilor fecale.

- Gestul Calului este o tehnică excelentă pentru cei ce vor să realizeze continența amoroasă.

Contraindicații

Nu există contraindicații în cazul acestui procedeu.

Gestul Calului amplifică priza de conștiință asupra planșeului pelvian și face posibil controlul asupra energiilor care determină eliminarea din corp a deșeurilor subtile. Prin practica sa perseverentă se realizează controlul asupra energiilor vitale (esențiale pentru un bărbat) și se dinamizează procesul de transmutare și sublimare a energiilor descendente din ființă în forme net superioare de energie.

Gestul Elefantului

(Vamana dhauti)

În limba sanscrită, Vamana înseamnă mijloc, Dhauti înseamnă purificare, curățire. În literatura yoghină tradițională, tehnica este cunoscută și sub numele de Kunjala, sau Gestul Elefantului. În faimosul tratat yoga Bhakti Sagara-Grantha se menționează, referitor la acest procedeu: “Ceea ce este cunoscut ca Gestul Elefantului imunizează corpul împotriva tuturor bolilor. Acest procedeu constă în a ne umple stomacul cu apă, pentru a o da apoi afară, fără efort. Așa cum elefantul aspiră apa de la râu cu trompa, dând-o apoi afară tot pe trompă, și își păzește în acest fel corpul de orice necaz, la fel, omul poate să își conserve corpul lipsit de orice boală. Aşa cum un vas de lut se curăță cu apă, la fel noi ne putem spăla stomacul cu apă caldă."

Tehnica de execuție

Încălzim minimum 2 litri de apă, sau chiar mai mult, până la o temperatură uşor superioară aceleia a corpului. Facultativ putem adăuga la întreaga cantitate o lingură plină ochi de sare de mare sau aceeaşi cantitate de sare obişnuită, brută. Procedând astfel, curățirea va fi mult mai eficientă.

Poziția pentru absorbția apei

Ne aşezăm pe vine, chirciți, stând pe călcâie şi pe talpă. Genunchii vor fi îndepărtați pentru a nu comprima stomacul. Apa caldă, pură sau sărată, se va bea fără întrerupere până când se instalează senzația de sațietate sau umplere. Va trebui să absorbim minimum un litru sau, dacă este posibil, un litru şi jumătate. Dacă apa sărată ne creează greață, putem bea apă pură. Dacă, spre sfârşit, aceasta ne creează senzație de vomă, este chiar foarte bine. De îndată ce am absorbit minimul cantității de apă necesară, ne ridicăm din postură.

Agitarea

Înainte de a elimina apa, o lăsăm puțin timp în stomac, executând în acest interval 10 - 20 de Retracții Abdominale. Astfel se va produce o incomparabilă curățire internă, anticipând faza principală, eliminarea.

Eliminarea

Pentru a da apa afară, este important să respectăm anumite indicații foarte precise. Nu încercăm niciodată să eliminăm apa având bustul drept. Procedăm astfel:

- apropiem uşor călcâiele;
- ne aplecăm trunchiul înainte, pentru a-l aduce la un unghi de 90 de grade față de picioare sau, altfel spus, orizontal;
- înainte de a voma apa, apăsăm cu mâna stângă în adâncitura stomacului, sub stern, sugând totodată pântecele, fără să-l încordăm, ca la Retracția Abdominală. Această postură, suficient de fermă a mâinii, face evacuarea mult mai uşoară şi mai completă, deoarece cu ajutorul ei facem deja să reurce apa în stomac până la locul în care se deschide esofagul şi astfel amorsăm sifonul. Din această cauză, evacuarea se va face cu mai puține eforturi şi cu un număr mai redus de icnituri vomitative, deoarece cantitatea de apă eliminată de fiecare dată va fi mai mare;
- unim degetul arătător, mijlociu şi inelar al mâinii drepte. Dacă unghiile sunt mari, le tăiem scurt pentru a nu răni gâtul. Deschidem apoi gura şi introducem cele trei degete, în formă de con, cât mai adânc în josul gâtului. În general, o uşoară presiune la rădăcina limbii, aproape de luetă, va fi suficientă pentru a declanşa reflexul vomitativ. Dacă reflexul nu este declanşat, trebuie atinsă uşor, ca prin gâdilare, chiar lueta. La început, apa va ieşi în jeturi mici, dar după două sau trei

încercări, cantităţi mult mai importante de apă vor fi eliminate la fiecare contracţie. Dacă se contractă muşchii zonei inferioare a pântecelui pentru a crea o presiune de jos în sus asupra stomacului, eliminarea se va face mult mai uşor. Între două icnituri vomitative ne odihnim puţin, respirăm calm, ne ştergem degetele şi faţa.

Dacă examinăm apa vomitată vom constata că ea a devenit gălbuie şi spumoasă. Continuăm atât timp cât va ieşi apă. La ultimele pompări vom sesiza în gât un gust amar, care indică fără greş că excedentul de bilă a fost deblocat şi eliminat. Vom fi astfel siguri că am realizat o bună curăţire. Ajunşi la această fază, este indicat să consumăm un ultim pahar de apă pentru curăţirea finală.

Ne relaxăm apoi în Postura de relaxare 5-10 minute, înainte de a trece la execuţia altor posturi. În cazul în care nu realizăm posturi sau alte procedee, nu mâncăm mai devreme de o jumătate de oră.

Momentul propice pentru execuţie

Gestul Elefantului se practică pe nemâncate şi în această direcţie, dimineaţa este momentul cel mai favorabil. Totuşi, în anumite cazuri, ea se poate practica cu o maximă eficacitate chiar cu stomacul plin. În unele cazuri, mai ales, putem din lăcomie sau constrânşi de anumite conjuncturi să mâncăm şi să bem mult mai mult decât ar trebui. Odată întinşi pe pat, înainte de a adormi, riscăm să petrecem o noapte proastă, populată de coşmaruri, digerând penibil, pentru ca, în cele din urmă, dimineaţa să ne sculăm mai obosiţi decât la culcare, epuizaţi şi incapabili să realizăm orice activitate serioasă. În general, este bine să ştim că hrana în exces fermentează şi ne dezechilibrează mai mult sau mai puţin sistemul digestiv. Soluţia optimă în asemenea situaţii constă în a recurge imediat la Gestul Elefanului, pentru a evacua acest excedent cât mai repede şi cât mai complet. La câtva timp după realizare, simţindu-ne bine, vom felicita gândul nostru care ne-a făcut să luăm această hotărâre înţeleaptă.

Ce se va întâmpla totuşi dacă apa asimilată, în ciuda urmării tuturor indicaţiilor, nu poate fi vomitată, rămânând în stomac fără a fi eliminată? Într-o asemenea situaţie nu trebuie să ne neliniştim absolut deloc, deoarece ea se va elimina de la sine pe calea de evacuare normală a lichidelor. Perseverând în execuţia procedeului, vom dobândi experienţa necesară şi vom reuşi din ce în ce mai bine, cu minimum de eforturi şi fără cea mai mică dificultate. În final, tehnica ne va intra în reflex şi va fi realizată foarte repede.

Frecvenţa de execuţie

În anumite cazuri, dacă există unele afecţiuni care pot fi vindecate prin acest procedeu, este bine să se practice în fiecare zi. Acelaşi lucru este indicat pentru fiinţele care vor să se purifice foarte bine, mai ales în perioada de început a practicii, sau atunci când ne simţim încărcaţi sau plini de toxine. Începătorii pot face acest procedeu timp de 45 de zile cotidian, apoi o zi din două aceeaşi perioadă şi aşa în continuare, până ajung progresiv la o execuție pe săptămână, această frecvență fiind suficientă pentru cei care au un regim alimentar echilibrat, cuprinzând puține alimente care putrezesc.

Contraindicații

Persoanele având leziuni grave ale stomacului sau ale tubului digestiv (ulcer, cancer) nu o vor realiza, interdicția fiind valabilă şi pentru cei care suferă de leziuni cardiace sau de o hipertensiune net pronunțată.

Efecte binefăcătoare

În cazul oricărui om care consumă carne de 2-3 ori pe zi, este sigur că această persoană va avea în corp o sursă permanentă de putrefacție. O asemenea ființă vehiculează cadavrele animalelor consumate, care pot fi asimilate cu substanțe putrescibile. Prin urmare, curățenia exterioară, vizibilă, trebuie să fie completată prin curățenie internă, aceasta din urmă fiind chiar mai importantă.

Pentru a ne convinge de utilitatea acestui procedeu, să ne examinăm cu atenție limba. Dacă vom constata că ea este încărcată, există foarte multe riscuri ca lucrurile să stea la fel şi cu pereții stomacului. Mucozitățile de aici încleiază literalmente mucoasa şi perturbă milioanele de glande ce secretă sucurile gastrice şi astfel le împiedică activitatea. În această situație, digestia nu va putea să se deruleze în mod impecabil. Asimilarea va fi cu atât mai bună cu cât pereții stomacului vor fi mai curați. În plus, penibila noastră tendință de a mânca foarte repede face cu atât mai imperioasă necesitatea de a dispune de un stomac în plină formă, pentru ca astfel digestia să se poată derula în condiții acceptabile.

Ajunşi la această fază, ne putem întreba: "Dacă stomacul meu digeră mult mai bine, oare n-am să mă îngraş?" În realitate însă, celulita sau grăsimea excedentară rezultă tocmai pentru că asimilăm prost, deci incorect, şi niciodată pentru că stomacul nostru digeră foarte bine. Astfel, ca modalitate de testare, dacă sistemul nostru digestiv se află în perfectă stare şi dacă ne hrănim corect, fără exces de alimente care să ne facă să ne îngrăşăm (grăsime animală, zahăr industrial, alcool) şi dacă respirația noastră este suficient de normală, greutatea ne va rămâne stabilă, această stabilitate fiind, de altfel, verificarea sau indicele unei stări de sănătate şi de echilibru biologic.

Din alt punct de vedere, este indispensabil să eliminăm periodic reziduurile din punga stomacală, a cărei formă este binecunoscută. În cazul acesteia, la sedentari mai ales, partea inferioară a stomacului este anormală. Aceştia au stomacul deformat sau destins datorită excesului de hrană. De multe ori această situație este caracteristică chiar şi marilor mâncători de supă. Chiar şi unii vegetarieni ce absorb foarte multe legume pot, de asemenea, să prezinte această deformație.

Rezultă că în cazul acestora stomacul nu se goleşte niciodată complet, acolo rămânând aproape permanent reziduuri care se acidifică, putrezesc sau provoacă acrire. La masa următoare, reziduurile se amestecă cu alimentele proaspete, această situație tulburând procesele digestive şi sfârşind prin a irita mucoasa stomacală şi intestinală. Unele posturi yoghine (în special cele inverse) corectează această situație. Totuşi efectul lor trebuie să fie completat prin această modalitate radicală şi incomparabilă pe care o constituie Gestul Elefantului (Vamana Dhauti). Procedând astfel, toate reziduurile sunt eliminate şi stomacul este complet purificat, ceea ce determină o îmbunătățire remarcabilă a stării noastre de sănătate.

Vamana Dhauti acționează favorabil, printre altele, în cazurile de obezitate, dispepsie, acreli şi hiperaciditate a stomacului. În medicină, la ora actuală, se efectuează de asemenea spălarea stomacului, dar cu ajutorul sondei. Comparativ cu aceasta, Gestul Elefantului este o metodă net superioară. Aici, sub influența Retracției Abdominale, apa de spălare existentă în stomac este proiectată cu forță în toate direcțiile, udând chiar şi cupola stomacului, în timp ce tubajul cu ajutorul sondei curăță numai părțile inferioare şi mijlocii ale stomacului. În plus, tubajul nu declanşează niciodată reacții reflexe atât de puternice, care determină de altfel o mare parte dintre efectele benefice ale lui Vamana Dhauti. De asemenea, Gestul Elefantului nu irită deloc esofagul precum sondele din cauciuc, nu implică nici un fel de aparatură şi nici ajutorul nimănui. Ea se poate practica cu uşurință la noi acasă, când dorim aceasta.

Reflexul vomitativ este declanşat de un centru nervos situat în bulb, la baza creierului, dar conținutul stomacului este eliminat datorită puternicelor contracții ale diafragmei, ale centurii abdominale, ca şi a celorlalți muşchi, care vor fi astfel tonificați.

Deşi în aparență paradoxal, o mai bună asimilare a alimentelor, consecutivă practicii lui Vamana Dhauti, previne formarea țesuturilor adipoase şi a celulitei.

Contracția puternică a diafragmei acționează în mod direct şi mecanic asupra ficatului, Vamana Dhauti reglând de asemenea pe cale reflexă funcțiile hepatice. Intestinele sunt de asemenea stimulate pe cale reflexă. Rinichii, la rândul lor, participă la activarea generală, de unde rezultă creşterea diurezei. Chiar şi inima şi plămânii, cu toate că sunt situate la etajul superior, beneficiază de pe urma contracției diafragmei, care îi tonifică, această puternică acțiune fiind chiar favorabilă în cazurile anumitor afecțiuni cardiace (care nu sunt menționate la contraindicații).

Acest procedeu curăță pielea, îndepărtează coşurile şi furunculele, vindecă bolile de dinți, echilibrează funcția excretorie, elimină constipația, suferințele legate de secreția bilei, indigestia, accesele de tuse, rahitismul, amigdalita, insomnia etc. Lista nu este exhaustivă.

În concluzie, practicând Vamana Dhauti, stomacul va fi net avantajat şi digestia ameliorată şi uşurată, în plus față de celelalte avantaje menționate mai sus.

Vamana Dhauti este un procedeu extraordinar de eficient de purificare, atât fizică, dar mai ales subtilă. În urma realizării lui zilnice, pe perioade mai lungi de timp, se constată elevarea şi rafinarea conştiinţei, purificarea mentală, eliminarea stresurilor şi tensiunilor, energizarea armonioasă a fiinţei, amplificarea încrederii în sine (aspect esenţial la un bărbat). Prin purificarea produsă la nivel abdominal, sublimarea energiilor din etajele inferioare ale fiinţei devine mult mai uşor de realizat. Acesta este un avantaj net pentru orice bărbat care urmăreşte realizarea continenţei amoroase.

Ghid terapeutic Yoga recomandat pentru stimularea și armonizarea energiei sexuale

- **Stimulare generală a organismului:** Postura Roţii, Postura Lăcustei, Retracţia Abdominală, Postura Plugului.
- **Apetit erotic:** Postura Semilunii, Postura Roţii, Postura Lăcustei, Postura Plăcută, Postura Eroului.
- **Transmutare şi sublimare:** Retracţia Abdominală, Postura Continenţei, Postura Plugului, Postura Lumânării, Postura pe vine în ridicare.
- **Testicule:** Postura Tronului, Postura Prinderii Picioarelor.
- **Rinichi:** Postura Tronului, Postura Lăcustei.
- **Prostată:** Contracţia sfincterelor anale, Postura Tronului, Postura Cleştelui, Postura Lumânării.
- **Vezică urinară:** Postura Tronului.
- **Poluţii nocturne:** Postura Continenţei, Postura Lumânării, Retracţia Abdominală, Postura Plugului.
- **Ejaculare precoce:** Retracţia Abdominală, Contracţia sfincterelor anale, Postura Continenţei, Postura Lumânării, Postura pe vine în ridicare (cu contracţii).
- **Virilitate:** Postura Continenţei (în cazul lipsei), Postura Cleştelui, Postura Trăznetului Realizată Culcat, Postura stând pe vine în ridicare, Postura Eroului (amplifică).
- **Impotenţă:** Contracţia sfincterelor anale, Postura Cleştelui, Postura Trăznetului Realizată Culcat, Postura Trăznetului, Postura Eroului.
- **Slăbiciune sexuală:** Postura Cleştelui, Postura Eroului, Contracţia sfincterelor anale, Postura Trăznetului Realizată Culcat.
- **Purificare:** Gestul Elefantului, Retracţia Abdominală.

Pranayama

În categoria tehnicilor yoghine de antrenament în vederea controlului energiilor sexuale, tehnicile de Pranayama au un rol cu totul aparte.

Pranayama este o metodă extrem de eficientă de amplificare a energiei solare, masculine, Yang, (+). Ea este o modalitate foarte simplă de sublimare a energiilor vitale, creatoare ale bărbatului către planurile cele mai înalte ale ființei, pas cu pas, într-o manieră controlată şi perfect conştientă.

Ce este Prana?

Cuvântul „Pranayama" este foarte frecvent tradus prin "controlul respirației". Dar cuvântul "Pranayama" are un înțeles mai profund. În limba sanscrită, "Prana" înseamnă forță vitală, iar "Yama" înseamnă controlul acesteia. Aşadar, Pranayama semnifică acea disciplină integrată ca o etapă fundamentală în practica Yoga, care se ocupă cu studiul originii şi naturii acestei forțe misterioase şi invizibile care este Prana şi cu studiul modalităților de control a acestei energii fundamentale. Prana nu este doar suflul respirator al ființei, ci ea stă la baza şi reprezintă cauza tuturor mişcărilor, fiind rădăcina întregii vieți în lumile organice şi anorganice. Oriunde există cea mai mică manifestare sau expresie a mişcării, a vieții sau a minții, există de fapt o manifestare a Prana-ei, care o face cu putință.

Prana se manifestă în tot ceea ce există, în diferite moduri şi sub diferite forme. Prana este ultima generalizare a tuturor forțelor naturii. Prana este o realitate subtilă şi ca atare, nu poate fi văzută, cântărită, atinsă sau măsurată prin nici unul din cele mai experimentate şi delicate instrumente inventate de om până acum. În ființa umană, ea poate fi percepută şi controlată prin intermediul minții. Dacă vom ajunge să controlăm şi să purificăm corpul, nadi-urile (canalele subtile energetice) şi mintea, vom ajunge să ne controlăm propriile dorințe şi gânduri şi ne va fi astfel uşor să obținem controlul şi asupra manifestărilor energiilor Pranaice în propria noastră ființă.

Prana este cauza ultimă a tuturor forțelor manifestate ale Naturii. Ea se exprimă sub aspectul tuturor forțelor, puterilor şi energiilor, grosiere şi subtile, care sunt manifestate în Univers. Toate mişcările în acest Univers sunt numai manifestări specifice ale Prana-ei. Forțele vitale şi mintea sunt doar două aspecte ale Prana-ei reflectate în ființa umană într-o formă atât de specifică.

De asemenea, Prana aflată în interiorul ființelor create este cea care se manifestă sub diferite forme, în diverse procese fizice, psihice şi mentale. organismelor vii. Toate finele mişcări ale nervilor într-un corp viu şi toate forțele minții nu sunt altceva decât o altă manifestare specifică a acestei Prana. Orice dorință şi orice gând reprezintă o expresie particulară a acestei Prana modulată foarte precis într-o gamă de frecvență specifică.

Activitatea celor cinci simțuri este, de asemenea, o expresie a manifestării Prana-ei aflată într-o anumită stare de vibrație.

Respirația reprezintă doar una din manifestările Prana-ei în corpul ființelor vii. Vibrația Prana-ei în plămâni determină o ființă să respire.

Relația între Prana (energia subtilă vitală), energia mentală și energia sexuală

Centrul sau "magazia" energiilor Prana-ice manifestate în ființă sau a forțelor vitale ale corpului este Muladhara Chakra. Ida Nadi şi Pingala Nadi[1], cele două canale subtile energetice plasate de-a lungul coloanei vertebrale, de o parte şi de alta a canalului central Sushumna Nadi, sunt două trasee principale prin care energia Prana-ică se mişcă şi acționează constant în ființele obişnuite. Sushumna Nadi este cel mai subtil şi totodată cel mai important dintre toate nadi-urile. Acesta rămâne inactiv în cazul unei ființe obişnuite, deoarece deschiderea sau intrarea în Sushumna Nadi, situată la nivelul centrului energetic Muladhara Chakra, rămâne complet blocată în cazul acelei ființe. Atât timp cât acțiunea curenților prana-ici la nivelul lui Ida şi Pingala Nadi nu este percepută şi corect înțeleasă, atât timp cât curenții energiilor Prana nu sunt determinați să intre în Sushumna Nadi[2], ființa nu va putea niciodată să aibă un control asupra minții şi Prana-ei. Controlând aceşti curenți Prana-ici şi determinându-i prin modalități precise să circule prin Sushumna Nadi, se poate obține controlul asupra tuturor acestor curenți energetici care traversează corpul uman. Prin obținerea controlului asupra acestor curenți Prana-ici se poate obține cu uşurință controlul asupra minții şi implicit a gândurilor noastre. Prin obținerea controlului asupra minții, Prana-ei, gândurilor şi prin purificarea nadi-urilor, se poate cu uşurință realiza procesul de sublimare a energiilor din planul energiilor sexuale către planurile superioare ale ființei. Pranayama ne va învăța cum să obținem controlul perfect asupra Prana-ei, asupra minții, gândurilor şi nadi-urilor şi implicit asupra curenților energetici extrem de subtili ce traversează rețeaua canalelor energetice (nadi-uri) şi cum să ascensionăm energiile lăuntrice pas cu pas către planurile superioare ale ființei noastre.

Gândurile şi dorințele sunt manifestări mai subtile decât curenții energetici canalizați prin nadi-uri. Există o legătură foarte strânsă între Prana şi minte, între minte şi gânduri, între gânduri şi curenții subtili de energie ce traversează rețeaua delicată şi totodată extrem de complexă a nadi-urilor, şi între aceştia şi mişcările respiratorii. Prin controlul mişcărilor respiratorii, putem obține controlul asupra curenților subtili energetici şi deci asupra nadi-urilor. Având controlul asupra acestora, putem obține apoi controlul asupra gândurilor şi al dorințelor. Obținând controlul asupra gândurilor şi a dorințelor, putem realiza controlul minții şi de asemenea al prana-ei ce rezidă în întreaga noastră ființă. Controlând mintea şi Prana putem uşor ascensiona energiile lăuntrice din plan vital, sexual, la nivelul centrilor superiori (volitiv, afectiv, mental, spiritual).

---

[1] Nadi = canal subtil energetic. Reprezintă traseul prin care circulă energia în ființa umană. Ida şi Pingala sunt două nadi-uri importante în anatomia subtilă a ființei umane. Ida este un Nadi prin care circulă energii lunare, în timp ce prin Pingala circulă energii solare.

[2] SHUSUMNA NADI = "canalul subtil central", este cel mai important NADI din anatomia subtilă a ființei umane. Are ca loc de proiecție pe corpul fizic coloana vertebrală.

În corpul viu, respirația este ca volanul unui automobil, iar rețeaua energetică, gândurile, dorințele şi mintea sunt ca subansamblurile mai fine ale unei maşinării. Când volanul se mişcă, întreaga maşină vie, cu toate mecanismele sale delicate, se mişcă. Când volanul stă pe loc, întreaga maşinărie se opreşte. Tot astfel se exprimă şi relația dintre respirație şi celelalte funcții corporale. Cea mai evidentă manifestare a Prana-ei în corp este reprezentată de mişcarea plămânilor în procesul respirației. Dacă această funcție încetează, toate celelalte funcții din corp se opresc.

Toate forțele şi energiile lăuntrice ale ființei pot fi controlate obținând controlul asupra Prana-ei. A reuşi să focalizezi şi să dirijezi Prana la orice nivel al ființei unde este necesară pentru armonizarea energetică, sau a îndepărta Prana în exces din orice parte a corpului unde nu este necesară, aceasta este ceea ce se înțelege prin Pranayama. Orice dezechilibru de Prana, în orice parte a corpului, cu alte cuvinte excesul sau lipsa de Prana la acel nivel, facilitează apariția condițiilor ce vor determina producerea bolilor şi afecțiunilor de tot felul. Prin regularizarea şi distribuirea în mod armonios a Prana-ei în tot corpul, se pot elimina marea majoritate a bolilor şi poate fi stopat procesul degenerării şi al îmbătrânirii ființei. Pentru a păstra corpul puternic şi sănătos şi pentru obținerea unui mental purificat, este absolut necesar procesul purificării rețelei nadi-urilor. Această purificare a corpului, a nadi-urilor şi a minții este cu uşurință obținută prin Pranayama. Trebuie ştiut că toate aceste impurități ce se întâlnesc la nivelul corpului fizic, nadi-urilor şi la nivel mental împiedică procesul de transmutare a potențialului vital, sexual şi creator şi sublimarea energiilor inferioare la nivelul centrilor superiori ai ființei.

Energia sexuală reprezintă o forță uriaşă a ființei umane. Potențialul sexual şi creator al ființei este depozitul unei rezerve enorme de energie. Acest potențial sexual poate fi transmutat, iar energiile lăuntrice generate pot fi sublimate de către orice bărbat şi orientate către nivelurile superioare ale ființei. În loc de a permite acestui potențial să fie risipit în timpul ejaculării sub forma fluidului seminal grosier (cauza principală a degenerării şi a morții fizice), el trebuie conservat şi ulterior trebuie convertit într-o formă subtilă de energie şi astfel să devină o sursă de putere care să permită ființei evoluția spirituală. Odată cu eliminarea obsesiilor, a tensiunilor, a stresurilor ce provin de la multiplele dezechilibre ce se regăsesc în planul corespondent energiilor sexuale, mintea este eliberată de cea mai puternică legătură a sa. Este foarte important de ştiut că mintea, Prana şi energia sexuală se află într-o strânsă interacțiune reciprocă influențându-se unele pe celelalte. Controlul lui Prana-Vayu (suflul respirator) conduce la purificarea şi controlul energiilor sexuale şi, de asemenea, la purificarea şi controlul minții. În mod similar, controlul şi purificarea minţii conduce gradat la obţinerea controlului asupra Prana-ei şi, de asemenea, a energiei sexuale. În mod analogic, atunci când energia sexuală este pe deplin controlată, mintea şi Prana pot fi uşor controlate.

Sămânţa (sperma) se află răspândită într-o formă subtilă în întregul organism. Prin influenţa dorinţelor sexuale, gândurilor şi acţiunilor îndreptate spre satisfacerea libidoului, ea este retrasă gradat din anumite planuri ale fiinţei şi începe să fie elaborată sub forma grosieră de sămânţă la nivelul organelor sexuale. Un adevărat bărbat, ferm stabilit în realizarea continenţei sexuale perfecte, chiar în gând, în vorbă şi faptă, controlează şi transformă energia sexuală de la nivelul grosier - care corespunde spermei - în acea energie psiho-spirituală care se răspândeşte în tot corpul. De asemenea, el previne însăşi formarea şi manifestarea spermei în plan grosier prin procese foarte puternice de transmutare a potenţialului grosier care nu este altceva decât sămânţa (sperma).

Prin Pranayama, energia sexuală este cu uşurinţă transformată în energie psiho-spirituală şi răspândită în tot corpul, fiinţa obţinând o stare de purificare, rafinare şi elevare deosebită care îi va facilita accesul la planuri de conştiinţă superioare. Acest control al Prana-ei, al minţii şi al energiei sexuale conduce în ultimă instanţă la procesul de trezire şi ascensionare a energiei fundamentale Kundalini Shakti[1] în planurile superioare ale fiinţei.

Procesul respiraţiei

O persoană sănătoasă respiră, adică inspiră şi expiră, de aproximativ 21.600 ori pe zi. Respiraţia obişnuită iese la o distanţă de 16 lăţimi de deget de corp; în timpul mersului, al somnului, al actului sexual etc., ea ajunge să fie percepută la 20-24 şi respectiv 30 de lăţimi de deget distanţă de corp. În exerciţiile fizice violente, distanţele la care se percepe respiraţia sunt mărite şi cea mai mare distanţă percepută este de 96 de lăţimi de deget. Când respiraţia decurge normal, adică se percepe în cadrul distanţei normale, longevitatea acelei fiinţe este crescută, iar atunci când ea se extinde peste distanţa normală, viaţa sa este scurtată.

Mineralele, corpurile vegetale şi animale sunt compuse din oxigen, hidrogen, carbon şi nitrogen. Dintre toate acestea, de cea mai mare importanţă este oxigenul. În mod obişnuit aerul inspirat conţine 21% oxigen. Aerul expirat conţine 12% oxigen. În general este folosită numai 1/6 din capacitatea plămânilor. Părţile superioare ale plămânilor nu sunt folosite aproape niciodată. Cu ajutorul Pranayama-ei se poate dezvolta capacitatea maximă a plămânilor, prin activarea zonelor care, în mod obişnuit, nu sunt utilizate. Prin activitatea la capacitatea maximă a plămânilor, fiinţa umană poate obţine o forţă şi o vitalitate uriaşe, precum și o stare de sănătate excelentă.

---

[1] Kundalini Shakti este energia fundamentală a fiinţei umane şi a întregului Univers. În fiinţa umană obişnuită, această colosală energie este în stare de latenţă, fiind "adormită" la baza coloanei vertebrale, în Muladhara Chakra. Trezirea şi ridicarea sa din centru în centru permite fiinţei umane salturi uriaşe în evoluţie, ascensionarea sa într-un anumit centru de forţă, Chakra, fiind analoagă cuceririi de către fiinţa umană a nivelului respectiv.

Majoritatea oamenilor respiră în mod neregulat și, am putea spune, chiar haotic. Respirația diferă foarte mult între bărbați și femei, tineri și vârstnici. Neregularitățile în consumarea hranei și a băuturilor generează neregularități în procesul respirației. Teama, anxietatea, pasiunile și emoțiile violente, bolile, necazurile și stările de excitație nervoasă etc., toate conduc la o respirație superficială și neregulată. Aceste lucruri afectează atât direct respirația, cât și indirect întregul organism, determinând o activitate anormală, dizarmonioasă a energiilor manifestate sub forma curenților de energie Prana-ică. Energiile Prana-ice activate dizarmonios vor circula prin rețeaua canalelor subtile de energie și vor determina mișcările haotice ale plămânilor care, la rândul lor, vor influența curgerea respirației transformând-o într-un proces neregulat și necontrolat. Cu alte cuvinte, o respirație neregulată este semnul exterior al unei activități anormale și dizarmonioase a energiilor în ființă. O persoană al cărei suflu vital (Prana) nu este tulburat, și la care circulația energiilor subtile Prana-ice prin rețeaua nadi-urilor se desfășoară perfect, va avea o respirație regulată și va fi sănătoasă, ea fiind ferită de orice boală. Bolile nu sunt altceva decât dezechilibre energetice manifestate la anumite niveluri ale ființei. Așadar, prin controlul Prana-ei și al curenților energetici subtili care circulă prin rețeaua nadi-urilor existente în corpul uman, mișcările plămânilor și ale respirației sunt de asemenea regularizate și controlate. Invers, prin regularizarea și controlul respirației se poate obține de asemenea controlul asupra mișcărilor plămânilor, a curenților energetici subtili care circulă prin nadi-uri și asupra prana-ei, deoarece toate aceste procese se află într-o strânsă corelare și interacțiune.

Astfel, Pranayama ne pune la dispoziție metodele care vizează regularizarea și controlul respirației în vederea obținerii unei stări de purificare energetică, fizică și subtilă în urma căreia se poate obține un perfect control mental și o armonizare a activității energiilor pe fiecare plan de manifestare (vital, sexual, volitiv, afectiv, intuitiv, mental, spiritual).

Practica Pranayama-ei și regulile ce trebuie respectate

În primul rând trebuie acordată o atenție deosebită locului în care ne vom desfășura practica tehnicilor de Pranayama, alimentației și comportamentului care trebuie respectate pentru obținerea efectelor dorite.

Locul trebuie să fie plăcut, atrăgător, neted; nu trebuie să fie prea înalt sau prea jos; nu trebuie să fie prea îndepărtat, așa încât să nu producă anxietate, nici nu trebuie să fie un loc neprotejat, ca de exemplu o pădure cu animale sălbatice, albia unui râu, o zonă aglomerată care induce diferite neliniști, o cascadă, un loc unde bate vântul. Aceste locuri induc teamă, anxietate și produc o stare de agitație a minții, iar Pranayama nu poate fi practicată cu o minte agitată. Locul ales trebuie să fie pitoresc și plăcut ochiului şi minţii. Dacă ne putem permite, putem practica Pranayama într-o încăpere separată, special destinată acestui scop, o cameră aerisită şi bine ventilată. Păstrăm camera întotdeauna pură, curată şi sfântă, lipsită de praf şi murdărie, de fum şi de insecte sâcâitoare. Intrăm în cameră întotdeauna cu haine curate. Eliminăm orice gânduri negative când intrăm în acea cameră. Această atmosferă spirituală, pe care am creat-o chiar noi înşine în acea cameră, ne va ajuta întotdeauna în antrenamentul nostru spiritual şi ne va eleva automat vibraţia lăuntrică ori de câte ori vom intra acolo, chiar şi într-o stare de agitaţie a minţii. Un asemenea mediu purificat va avea puterea de a ne linişti mintea, de a o influenţa benefic şi de a o orienta gradat către aspectele spirituale şi elevate.

Hrana trebuie să fie pură, simplă şi nutritivă. Ea trebuie să nu fie prea fierbinte, prea rece, iute, amară, acră sau prea dulce. Bărbatul nu trebuie să mănânce repede, trebuie să mestece de multe ori până când hrana se lichefiază în cavitatea bucală. El nu trebuie să-şi supraîncarce stomacul. Mâncarea şi băutura servite trebuie să fie întotdeauna uşor de digerat. Stomacul trebuie umplut pe jumătate cu mâncare, un sfert cu lichide, iar sfertul rămas trebuie să fie păstrat gol pentru a permite trecerea liberă a suflurilor vitale. Acesta este modul corect de a mânca şi a bea în concordanţă cu regulile sistemului Yoga. Ca o regulă importantă, nu trebuie să se lase stomacul fără mâncare pentru mai mult de trei sau maximum patru ore, deoarece dacă nu este nimic în stomac care să hrănească focul gastric amplificat ca urmare a practicii Pranayama-ei, aceasta va afecta sănătatea. Un bărbat care începe antrenamentul în Pranayama trebuie să mănânce o hrană uşoară şi nutritivă la un interval de trei sau patru ore.

În ceea ce priveşte **comportamentul**, un bărbat trebuie să evite în orice situaţie teama, mânia, anxietatea, lenea, somnul în exces sau lipsa de somn. Trebuie să fie ordonat în ceea ce priveşte munca, antrenamentul şi repaosul. Trebuie să evite discuţiile inutile, compania persoanelor cu un caracter rău sau pervers. Este necesară evitarea mersului îndelungat pe jos şi a exerciţiilor fizice grele. Pe întreaga durată a antrenamentului de trezire, amplificare şi control a energiilor sexuale prin Pranayama, bărbatul trebuie să respecte strict continenţa sexuală sau, dacă încă nu deţine controlul asupra energiilor erotice, poate recurge la abstinenţa sexuală. Dacă nu sunt respectate cu stricteţe aceste reguli, practica Pranayama-ei este periculoasă şi va eşua lamentabil. Atunci, în loc să ajute şi să eleveze fiinţa, Pranayama o va degrada şi o va face să degenereze.

Alte recomandări: După alegerea unui loc curat, aranjaţi un loc plăcut de şezut. Puneţi o rogojină sau un covoraş pe locul neted de pe podea sau de pe un pat de campanie. Deasupra acestei rogojini aşezaţi o pătură sau o bucată de pânză curată de bumbac sau lână. Pe acest loc aşezaţi-vă cu faţa către Nord sau Est în orice postură (asana) care este uşoară, stabilă şi plăcută. Cea mai avantajoasă postură este aceea în care puteţi rămâne o perioadă lungă de timp, fără nici o dificultate. Poziţia trunchiului trebuie să fie întotdeauna verticală, păstrând coloana vertebrală dreaptă și capul în prelungirea coloanei vertebrale. Stați drept, contractați ușor anusul, trageți ușor partea de jos a abdomenului către coloana vertebrală și în sus. Mențineți pieptul, gâtul și capul în linie dreaptă astfel încât întreaga greutate a corpului să fie susținută de coloană.

Practica Pranayama-ei trebuie să fie întotdeauna realizată cu stomacul gol, adică la cel puțin două ore după o masă. Stopați practica Pranayama-ei atunci când corpul este bolnav, cu excepția cazului când este indicată ca remediu. Nu practicați Pranayama atunci când vă aflați într-o stare de oboseală fizică sau mentală. Practica trebuie să fie realizată de patru ori pe zi: dimineața, la prânz, seara și la miezul nopții. Această practică de patru ori pe zi trebuie să fie realizată constant, dacă doriți să obțineți rezultate rapide. În timpul acestei perioade de practică trebuie să mâncați și să beți la ore fixe, cât mai regulat.

Tehnici simple de Pranayama

NOTĂ: Aceste tehnici vor fi realizate după programul de asane, și vor fi urmate de tehnica de relaxare.

1. Respirația profundă

Tehnica de execuție: Suntem ferm stabiliți în postura aleasă pentru realizarea tehnicilor de Pranayama (Postura Plăcută sau Postura diamantului). Începem mai întâi cu câteva respirații de ventilație având ca scop eliberarea întregului traseu respirator. Expirăm apoi profund aerul pe gură, urmărind să golim tot aerul din plămâni. Rămânem câteva secunde în retenție pe vid (apnee), fără a forța. Inspirăm apoi pe nas cât mai profund abdominal, toracic, clavicular. Rămânem în retenție pe plin menținând aerul în plămâni. Nu forțăm retenția; în timp, vom reuși retenții mai de lungă durată, dar în faza de început este necesară acomodarea gradată a structurii fizice cu nivelul energetic ridicat rezultat în urma practicii tehnicilor de Pranayama. Apoi expirăm pe gură, ușor, dar totodată profund, evitând eliminarea explozivă a aerului. Realizăm apoi câteva respirații de voie, după care reluăm procedeul.

Concentrarea: În timpul realizării respirației, în faza expirației vom conștientiza eliminarea, o dată cu aerul viciat, a energiilor toxice, perturbatoare ale echilibrului vital. În timpul inspirației conștientizăm acumularea energiilor Prana-ice binefăcătoare care ne vor purifica și regenera întreaga ființă. În timpul retenției pe plin sesizăm difuzarea energiei Prana-ice asimilate și impregnarea întregului corp cu energie pură, binefăcătoare. Putem realiza o eficiență sporită a tehnicii, vizualizând curenții de energie Prana-ică sub forma unor fluxuri de lumină alb-strălucitoare cum se difuzează în întreaga ființă. Pentru obținerea efectelor curative, în timpul retenției pe plin se va urmări focalizarea prin concentrare mentală a energiilor Prana-ice asupra zonelor afectate, vizualizând curenți de energie alb-strălucitoare care se acumulează în acea zonă și care determină eliminarea tensiunilor, a durerilor și totodată purificarea energiilor la acel nivel.

Durata: Această tehnică se va realiza de 20 ori pe ședință. Ședințele se vor realiza zilnic dimineața, la prânz, seara și la miezul nopții, crescând cu 2 execuții la o săptămână.

Efecte: Această tehnică amplifică vitalitatea generală a organismului și generează un proces de purificare a corpului fizic și energetic. Mintea este calmată și mentalul devine capabil de a se concentra. Starea de sănătate a ființei este refăcută.

2. Respirația de purificare

Tehnica de execuție: Suntem ferm stabiliți în postura aleasă pentru realizarea tehnicilor de Pranayama. Începem mai întâi cu câteva respirații de ventilație având ca scop eliberarea întregului traseu respirator. Expirăm apoi profund aerul pe gură, urmărind să golim tot aerul din plămâni. Rămânem câteva secunde în retenție pe vid (apnee), fără a forța. Obturăm nara dreaptă ferm cu degetul mare de la mâna dreaptă și inspirăm aerul prin nara stângă, încet, cât de încet posibil, astfel încât să nu existe nici un zgomot în timpul inspirației. Inspirația trebuie să fie cât mai profundă (abdominală, toracică și claviculară). Apoi închidem nara stângă cu degetul inelar și cu cel mic de la mâna dreaptă și expirăm încet prin nara dreaptă. Când expirăm să nu existe nici un zgomot. Respirația să fie calmă, egală și înceată, astfel încât chiar și atunci când un mic fir de ață este ținut în apropierea nării, acesta să nu tremure. După ce am expirat și am eliminat aerul prin nara dreaptă, inspirăm încet, la fel ca înainte, prin aceeași nară (dreapta) și apoi expirăm prin nara stângă așa cum s-a arătat. Acesta este un ciclu complet al acestei tehnici simple de Pranayama. Respirăm apoi de voie de câteva ori.

Concentrarea: În timpul inspirației gândim cu fermitate că preluăm energia prana-ică din Univers și că o difuzăm în întreaga ființă, umplând întregul corp cu putere, sănătate, viață, puritate, sfințenie, forță, dragoste, virtute, înțelepciune etc. Când expirăm, gândim cu fermitate că eliminăm din corp și din minte toate tensiunile și stresurile, slăbiciunile, viciile, impuritățile, bolile, obiceiurile rele etc. În timpul tehnicii de respirație putem emite mental MANTRA "AUM" pe întreaga durată a acestui proces.

Durata: Realizăm 12 astfel de cicluri sau 12 pranayama la o ședință de antrenament, cu pauze după fiecare ciclu. Această pranayama trebuie să fie executată de 4 ori pe zi adică: dimineața, la prânz, seara și la miezul nopții.

Efecte: Pranayama trebuie realizată regulat, la ore fixe și cu stomacul gol. Dacă practica este fermă și sistematică, fără nici o pauză timp de câteva luni, ea conferă o stare de purificare la nivelul nadi-urilor și al întregului corp, purifică mintea și amplifică puterea de concentrare. Această purificare se manifestă în exterior prin calm, o forță liniștită, o minte fermă și concentrată și o voce dulce, clară și precisă. Duritatea sau liniile aspre ale feței dispar. Această tehnică armonizează întregul sistem și ne face să fim capabili să abordăm niveluri superioare din Pranayama. Această simplă respirație poate fi practicată de oricine, bărbat sau femeie, cu rezultate excepţionale, fără a se expune nici celui mai mic risc, chiar şi fără ajutorul unui ghid spiritual.

Purificarea corpului fizic şi a structurilor subtile va facilita procesul ascensionării energiilor erotice în planurile superioare ale fiinţei. Principalul scop în Pranayama este acela de a obţine controlul perfect asupra forţelor lăuntrice vitale şi asupra minţii.

Concentrarea - o calitate necesară pentru învingerea oricăror obstacole sau condiţionări

1. De ce concentrarea? Rolul concentrării.

Swami Shivananda afirma: "Omul seamănă un gând şi culege o acţiune, seamănă o acţiune şi culege un obicei, seamănă un obicei şi culege un caracter, seamănă un caracter şi culege un destin." Reflectând adânc asupra semnificaţiei acestui dicton, ne putem da seama că într-adevăr modul în care gândim ne condiţionează decisiv propriul destin. Oamenii îşi pun problema asupra modului în care gândesc mai ales atunci când dau greş, când ajung în situaţia în care trebuie să ia hotărâri importante sau când sunt puşi să facă faţă unui test (mai mult sau mai puţin didactic) de gândire. Totuşi, modul în care gândim ne hotărăşte destinul în proporţie de 100% şi nu de 1-2%; tocmai din această cauză înţelegerea mecanismului gândirii şi, în acelaşi timp, găsirea unor metode eficiente de dinamizare mentală ar trebui să ne preocupe mai mult pe toţi. Obişnuinţa nefastă, de care lumea parcă este contaminată, de a nu mai pune deloc problema asupra modului de gândire şi asupra optimizării activităţii noastre mentale, este una din cele mai mari erori.

Problema gândirii se pune mult mai acut pentru bărbaţi, care prin natura lor sunt firi raţionale, sintetice, spre deosebire de femei care au nativ dezvoltată latura intuitivă. Un bărbat adevărat trebuie să dea dovadă în permanenţă de discernământ, fermitate în gândire şi capacitate de pătrundere în plan mental.

Discernământul este capacitatea de a distinge, dincolo de aparenţe şi de condiţionările create de obişnuinţă, ceea ce este bine de ceea ce este rău. Dar ce este Binele şi ce este Răul? ne putem întreba în acest moment. Binele (ceea ce este bine) poate fi determinat cu exactitate (spre dezamăgirea scepticilor), fiind echivalent cu măsura în care ceva supus de noi examinării este sau nu benefic evoluţiei noastre şi a celorlalţi. Iar Răul se auto-defineşte foarte simplu ca fiind absenţa Binelui.

Este o mare diferenţă între a avea discernământ şi a da sentinţe mai mult sau mai puţin pripite sau a eticheta superficial ca fiind bun sau rău un anumit lucru. Discernământul implică evaluare corectă, putere de estimare şi putere de cuprindere mentală. Printre calităţile pe care le manifestă o fiinţă cu discernământul dezvoltat se numără şi capacitatea de concentrare. Nimeni, cu excepţia masochiştilor, nu doreşte să-i meargă rău, nu vrea să ia decizii greşite şi să dea de greu, cu toţii facem tot ce ştim pentru ca lucrurile să meargă cât mai bine. Cu toate acestea, în faţa aceleaşi probleme un om ia o decizie corectă după un minut de gândire şi un altul ia o hotărâre pripită şi greşită după un sfert de oră de ezitări. Inteligenţa noastră şi bun simţul corelate cu capacitatea de concentrare sunt cele care conferă viteză de decizie şi profunzime în gândire, ele având o importanţă uriaşă în modul nostru de a decela lucrurile.

Fermitatea în gândire şi acţiune[1] apare ca urmare a înţelegerii felului în care o anumită împrejurare ne cere să ne comportăm şi este direct proporţională cu capacitatea de a ne menţine clar în minte intenţia şi motivaţia cu care am început o acţiune sau un proces de gândire. Omul zilelor noastre este ca un copil care trebuie să ajungă la şcoală, dar pe drum s-a oprit într-un magazin de dulciuri şi zăboveşte lăsându-se ispitit de cele mai diverse tentaţii... Încă din şcoala primară trăim cu gândul că “de mâine, am să fiu un model de consecvenţă” şi ajungem şi la maturitate cu “de mâine am să fiu..., am să fac..., am să am grijă să..., am să mă apuc şi nu mă mai las de...”. Omul se hotărăşte adesea să fie bun, să fie aşa cum îi dictează fărâma sa de aspiraţie (mai mică sau mai mare) să devină, dar de cele mai multe ori se lasă derutat, renunţă fără să-şi da seama, fără să vrea. Lipseşte acea calitate care să-l ajute să aibă mereu mintea centrată în ceea ce şi-a propus să facă, lipseşte concentrarea.

Capacitatea de pătrundere mentală este o sursă de complexe de inferioritate pentru mai mult de 90% dintre bărbaţi. Suntem într-o societate dominată de criteriul competenţei, în care concurenţa este una din principalele metode de selecţie. Inteligenţa a căpătat o importanţă tot mai mare în viaţa omului. Cu ea ne “confruntăm” din şcoală (când se fac primele (şi pentru unii dureroasele) estimări cu privire la persoana proprie) şi până ajungem la sfârşitul carierei. Toţi cei care dau dovadă de pătrundere mentală pot fi incluşi în categoria celor care reuşesc ca, acolo unde un om obişnuit nu vede mai nimic, să simtă, să vadă o rezolvare, o îmbunătăţire a unei condiţii date. Mintea unui astfel de om inteligent pătrunde prin vălul care desparte posibila rezolvare de conştiinţa umană. Puterea de pătrundere mentală este, deci, capacitatea de a sonda în noianul de posibilităţi şi de a găsi soluţia. Unul din secretele acestei impresionante puteri de pătrundere mentală este capacitatea de “concentrare” a efortului de gândire într-o direcţie dată. Unii oameni, care au pătrunderi mentale remarcabile, nu dau deloc impresia că ar fi concentraţi şi poate în general nici nu sunt, numai că anumite probleme, cu care ei au afinităţi sunt menţinute “de plăcere” în minte şi, aşa cum este şi firesc, ele îşi găsesc rezolvarea...

Concentrarea mentală are practic infinite aplicaţii practice, în toate domeniile vieţii, de la cel profesional până la cel familial. Oamenii care sunt capabili de concentrare exercită o fascinaţie aparte. Concentrarea este o forţă misterioasă de care mai ales femeile se simt foarte atrase, fiindu-le un aspect complementar. Concentrarea nu se obține fără efort, fără auto-depășire, este o putere latentă în fiecare om, și cere perseverență pentru a trece din starea de potențialitate în cea de realitate.

---

[1] Mai simplu spus, această calitate ne ajută să acţionăm potrivit “principiului” de bun simţ: “Ai spus că faci o treabă, du-o până la capăt!”

2. Un experiment simplu care ne obiectivează capacitatea de concentrare

Pentru a face acest experiment avem nevoie de o minge de ping-pong, care să aibă o emisferă albă și curată, de un ceas și de o dispoziție lăuntrică normală, în care să nu fim mai somnoroși, mai surescitați sau mai disipați ca de obicei. Testul decurge astfel:

- urmărim să ne golim gradat mintea de gânduri, la voință;
- privim bila (partea pe care o privim trebuie să fie perfect albă) și ne propunem să reținem perfect suprafața cu structură foarte simplă a acestei bile;
- când considerăm că am reținut în minte toate detaliile bilei, închidem ochii și timp de 7 minute vom evoca în minte, ferm, imaginea suprafeței bilei, exact așa cum am văzut-o, reală, fără nici o modificare.

Deschidem ochii și vom face o evaluare, folosindu-ne de un mic ghid pe care-l punem la dispoziție în continuare.

(Notă: este bine să nu citiți următoarele ghidări pentru evaluare înainte de a face prima oară experimentul.)

Ghid de autoevaluare a capacității de concentrare

- dacă sunteți incapabili să vedeți în câmpul vizual interior imaginea bilei, dacă sunteți amorțiți, dacă vă cuprinde somnolența: **structura energetică este prea puțin dinamizată - pentru a vă putea concentra vă sunt necesare, în primul rând, exerciții pentru dinamizarea structurii fizice și vitale. Faceți zilnic, timp de 1-2 luni, exercițiile de concentrare și apoi reluați testul;**
- dacă vă simțiți neliniștiți fără un motiv anume: în aceste condiții nu vă puteți fixa mintea deloc. Datorită labilității psiho-mentale apar adesea perturbări care zădărnicesc pe moment orice efort de a vă concentra. **Primul lucru pe care îl puteți face este să vă impuneți o viață mai ordonată, cu mese regulate, cu un somn regulat, la orele optime. Apoi trebuie să începeți cu mult calm[1] să exersați tehnici și procedee de stabilizare mentală. Va dura mai mult decât vă așteptați, poate, dar nu vă opriți;**
- dacă în noianul de imagini care se suprapun vă simțiți pierduți, nu vă puteți fixa deloc în minte asupra imaginii bilei: **mintea este foarte distrată, adesea fără ca posesorul să-și dea seama. Vor fi necesare eforturi serioase pentru dobândirea capacității de concentrare și, mai ales, consecvență. Este bine să vă apucați de lucru cu entuziasm;**
- dacă după primele încercări simțiți o stare de enervare, vă dați seama

---

[1] Este util să lucrați și cu sugestii pentru amplificarea calmului. Tot în acest scop veți lucra zilnic procedee de dinamizare a centrului Manipura Chakra.

că nu are nici un rost acest test “copilăresc, stupid”: **nu sunteţi consecvent. La începutul acestui test v-aţi hotărât să-l faceţi, aţi evaluat, atunci mergeţi până la capăt! Vă este blocată adesea concentrarea datorită exacerbării orgoliului. Trebuie să căpătaţi blândeţe, să urmăriţi să înţelegeţi un lucru şi apoi să-l judecaţi;**

- dacă deosebiţi cu greu bila, care pare a fi undeva într-o pâclă confuză: **este bine pentru început, dar este posibil ca drumul până la dobândirea unei bune concentrări să fie lung, trebuie să fiţi perseverent.**
- dacă „muriţi de curiozitate” să vedeţi ce este pe partea opusă a bilei sau să faceţi speculaţii referitoare la procedeu: **este vorba de o deviere. Nu asta v-aţi propus! Reluaţi!**
- dacă în noianul de suprapuneri apare temporar bila, dar apoi sunteţi distraşi: **în ciuda unor latenţe mentale bune, având o minte instabilă, reuşiţi mai rar să o puneţi în valoare aşa cum ar trebui. Regularitatea, ritmicitatea în tot ceea ce faceţi, inclusiv în exerciţiile de concentrare este pentru dumneavoastră cheia succesului;**
- vizualizaţi cu greu bila, nu atât din cauză că apar suprapuneri de imagini, ci mai ales pentru că simţiţi că nu asta voiaţi să faceţi, că această vizualizare nu este în acord cu voi: **este bine că aţi început să vă depăşiţi. Este de remarcat că trebuie, totuşi, să vă modelaţi voinţa. Calea pentru a dobândi putere de concentrare este purificarea, practicarea cu răbdare şi consecvenţă a procedeelor de amplificare a afectivităţii şi de armonizare a voinţei;**
- bila apare destul de clar, dar mai apar întretăieri, după acest test vă simţiţi mai bine, parcă ceva s-a limpezit şi în minte: **dacă ar exista o mai mare stabilitate, pe care s-o manifestaţi în toate domeniile vieţii, aţi putea avea adesea sclipiri ale minţii remarcabile şi, mai ales, aţi putea să le puneţi în practică. Trebuie să aveţi încredere în forţele proprii, să munciţi mult şi să nu uitaţi să faceţi mai multe lucruri frumoase, care vă plac;**
- cu efort reuşiţi să “vedeţi” interior destul de bine imaginea bilei. Simţiţi, totodată, că v-aţi depăşit puţin: **trebuie să ajungeţi la nivelul la care să simţiţi că mergeţi ascendent, că vă dezvoltaţi mental şi spiritual de la o zi la alta. Aveţi mult de oferit pentru cei din jur, trebuie să deveniţi mai altruist şi să vă recunoaşteţi interior dragostea pentru frumuseţe, adevăr şi armonie;**
- imaginea bilei este destul de stabilă, dar nu e destul de clară, parcă este estompată: **angrenarea cu voinţă pentru depăşirea condiţiei actuale, punerea altruistă în slujba celorlalţi este de un folos imens pentru dumneavoastră. Deveniţi o fiinţă afectuoasă şi foarte activă şi veţi vedea cum lucrurile merg din bine spre mai bine;**
- imaginea bilei a fost clară, aveţi mari afinităţi cu acest procedeu şi-l simţiţi apropiat modului vostru de a fi. Sesizaţi valoarea simbolică a acestui exerciţiu: **fără alte comentarii: Mult succes în continuare!**
- **NIVELUL ULTIM DE REALIZARE AL ACESTUI EXERCIŢIU, ATINS DE MARII INIŢIAŢI, ESTE MATERIALIZAREA UNEI BILE SIMILARE CU CEA VIZUALIZATĂ...**

3. Tehnică de concentrare

Una dintre cele mai eficiente modalități este chiar cea descrisă pe post de test, ea având o vechime de mii de ani şi fiind revelată de marii maeştri yoghini. În sanscrită, această tehnică, a evocării mentale a unui obiect pe o perioadă cât mai lungă de timp: se numeşte "Shambavi Mudra", sau "Gestul ființei superioare", sau "Gestul Creatorului", deoarece la nivel mental, prin angrenarea conştiinței are loc chiar un proces de (re)creare a unei structuri.

Poziția recomandată pentru exersarea lui Shambavi Mudra este Postura Trăznetului care este pe larg descrisă la capitolul destinat posturilor şi procedeelor de tip psiho-somatic.

În final, trebuie să precizăm că beneficiile acestui exercițiu practicat zilnic timp de câteva luni pot fi enorme, putând duce la veritabile salturi de conştiință. Simplitatea lui este înşelătoare pentru cei superficiali, făcându-i pe aceştia să scape din vedere valențele sale deosebit de profunde, valențe pe care le vor descoperi, însă, toți cei care vor exersa acest procedeu cu consecvență şi sinceră aspirație.

Un mic secret: Nu lăsați să se strecoare nici un gând parazit în timp ce lucrați Shambavi Mudra. Atunci când se strecoară gânduri pe care nu le controlați, nu vă întrerupeți, dar scădeți din timpul pe care-l marcați în executarea tehnicii. De exemplu, dacă vă fură o imagine mentală şi reveniți imediat, veți scădea, totuşi, măcar o jumătate de minut, dacă apare o secvență scădeți două-trei minute (în funcție de mărime), dacă vă treziți într-un răstimp că ați adormit sau că v-ați lăsat furat de alte gânduri, de preocupări paralele, veți anula tot timpul, vă veți spăla cu apă rece pe față şi veți relua exercițiul chiar atunci. Este posibil ca în unele zile să munciți o oră pentru a realiza cu adevărat cele 20 de minute propuse, dar efortul merită să fie depus. Mult succes!

II. Dietoterapie

Alimentația indicată pentru sporirea virilității și a potenței sexuale

Modul în care ne alegem alimentele şi condimentele, cantitățile de mâncare pe care le consumăm, momentele de repaus alimentar sunt tot atâția factori de care depinde vigoarea şi vitalitatea unui bărbat.

Se spune că un bărbat lipsit de vitalitate este ca un luptător cu picioare de lut. Bărbații au tendința de a-şi consuma mult mai rapid rezervele energetice şi tocmai de aceea ei au o mare nevoie de a-şi reîmprospăta ritmic resursele. Grija pentru alimentație nu este tot una cu preocuparea de a mânca preparatele cele mai suculente, nici cu dozarea matematică a unor feluri de mâncare indigeste, în ciuda faptului că au un număr de calorii şi de microelemente precis calculat. Preocuparea pentru hrană are o mare importanță şi în nici un caz nu poate fi considerată drept o sarcină "nedemnă de un bărbat". Alimentele sunt principala sursă de energie pentru organismul uman şi este de la sine înţeles că fără combustibil chiar şi cel mai bun angrenaj devine nefuncţional.

Atunci când se vorbeşte de "adevărata hrană pentru un bărbat", mulţi se gândesc, din păcate, la o alimentaţie de tip carnivor, "asezonată" cu tot felul de excitante, printre care alcoolul este la mare cinste. Această impresie există nu numai la români, ci şi la majoritatea europenilor dar, cu toate acestea, **alimentaţia pe bază de carne nu este cea mai indicată pentru a ne menţine sau pentru a deveni virili**. Descoperirile de ultimă oră în domeniul alimentaţiei, mai ales cele referitoare la vitamine, oligoelemente, enzime şi fitohormoni, au dus la o schimbare radicală a concepţiei despre alimentaţie în Occident. **Se pune din ce în ce mai mult accentul pe naturism, pe alimentaţia ecologică.** În urma unor observaţii atente, care au fost efectuate în mii de cazuri, s-a observat că vegetarienii, mai ales cei care consumă foarte multe crudităţi, au o medie de viaţă mai mare, îşi păstrează vigoarea până la vârste mai înaintate, sunt mai puţin predispuşi la afecţiuni cum ar fi cancerul, scleroza în plăci, bolile hepatice, bolile intestinale etc. În plus, alimentaţia vegetariană este foarte prielnică activităţii intelectuale; doar câteva nume ilustre de vegetarieni cum ar fi Einstein, Newton sau Darwin sunt suficiente să ne dăm seama de realitatea acestui fapt. Nu mai este pentru nimeni un secret că majoritatea personalităţilor filmului şi muzicii de astăzi au o alimentaţie aproape exclusiv lacto-vegetariană, iar numărul de vegetarieni a început să crească vertiginos. Mulţi, totuşi, se întreabă: Cum a fost posibil până acum ca oamenii să se hrănească cu carne şi să ajungă la vârste venerabile, având şi o vigoare de invidiat şi acum "din senin" a apărut această orientare spre vegetarianism?

Această întrebare nu are din start un enunţ corect, deoarece alimentaţia bazată preponderent pe carne a apărut mult mai recent decât se crede în general. Nu facem acum un studiu al tradiţiilor culinare ale popoarelor europene, dar la români, cel puţin, alimentaţia nu a fost niciodată preponderent carnivoră, dimpotrivă, era bazată în proporţie de peste 80% pe vegetale, lactate şi ouă. Tradiţiile autentice româneşti au intrat într-un con de umbră în ultima vreme, dar numeroasele consemnări istorice atestă faptul că **populaţia românească se distingea în faţa călătorilor străini prin cumpătarea în alimentaţie** şi stricteţea cu care erau ţinute posturi care azi multora le-ar putea părea dure. Medicii de la începutul secolului erau îngrijoraţi de austeritatea în alimentaţie a românilor. Ei au privit cumpătarea şi austeritatea ca pe o simplă carenţă alimentară, fără să ia aminte la adevărata valoare a alimentaţiei tradiţionale[1]. În ultimele decenii, au apărut obişnuinţe alimentare în care un rol de bază îl are carnea, dar aceasta nu înseamnă că adevărata tradiţie alimentară românească nu este preponderent lacto-vegetariană.

---

[1] Monitorul oficial din 1909 preciza "La alimentaţiunea insuficientă (de fapt, doar cumpătată) nu pare a juca primul rol sărăcia materială, căci se observă buni gospodari, ţărani cu dare de mână nutrindu-se la fel de frugal ca cei mai săraci (...) Dacă-i întrebi de ce fac aşa, ei răspund că aşa s-au nutrit şi părinţii şi strămoşii lor". În 1646, prelatul Marco Baldini consemna: "Cred că (la români) este mai mic păcatul să faci un furtişag decât să mănânci carne în zilele oprite. Moldovenii nu îngăduie nici bolnavilor pe moarte (n.n. această interdicţie are şi o raţiune terapeutică foarte bine întemeiată pe care respectivul prelat nu o cunoştea) să consume carne..."

În ceea ce priveşte eficienţa hranei preponderent lacto-vegetariene şi influenţa pe care a avut-o asupra acestui popor, trebuie să recunoaştem obiectiv şi fără a supraestima dintr-un patriotism exagerat, că destul de rar au existat popoare atât de mici care să aibă o vigoare şi o rezistenţă atât de mari.

Multe religii între care şi cea creştin-ortodoxă recomandă alimentaţia lacto-vegetariană. Pe de altă parte, în religia creştin ortodoxă există, chiar în timpul posturilor, anumite zile în care este precizată dezlegarea la carne[1] ceea ce poate duce, mai ales o fiinţă care are înclinaţie spre speculaţii, la noi problematizări.

Nutriţioniştii sunt şi ei, bineînţeles, de păreri contrare: unii afirmă că proteinele din carne sunt cele mai toxice şi uzează rapid organismul şi că sunt mult mai sănătoase proteinele vegetale şi din lactate, alţii declară că renunţarea la carne văduveşte, totuşi, organismul de proteine. Unii citează statisticile care indică o mare incidenţă a bolilor digestive, canceroase şi vasculare la carnivori, alţii dau exemple de fiinţe nesăbuite care şi-au ruinat sănătatea mâncând doar câteva boabe pe zi. Disputa pe acest tărâm mai poate dura zeci de ani, dar noi vă propunem să încercaţi cu îndrăzneală şi fără prejudecăţi dieta echilibrată lacto-vegetariană, măcar o vreme. Puteţi depăşi rezervele fireşti ale unei tranziţii de la un regim alimentar la altul gândindu-vă la zecile de generaţii pline de vigoare şi sănătate care au trăit mâncând ovo-lacto-vegetarian.

În continuare, vă prezentăm alimentele care au virtuţi de regenerare şi de echilibrare a potenţialului vital şi sexual. În prezentarea noastră, ne vom axa şi pe influenţa alimentelor asupra fiinţei din punctul de vedere al polarităţii Yin-Yang. De asemenea, vom da şi câteva indicaţii aşa încât să vă puteţi alege alimentaţia cea mai adecvată pentru structura dumneavoastră.

În prezentarea alimentaţiei cu efecte revigorante şi virilizante am avut în vedere 3 adevăruri:

1. Pentru un bărbat alimentaţia cea mai potrivită, cu foarte rare excepţii, este cea de tip Yang.

Trebuie să ştim că este posibil, la început, să nu găsim foarte multe preferinţe printre alimentele Yang. Această stare de lucruri indică cel mai adesea un exces de energie Yin în fiinţă, care ne condiţionează temporar gusturile alimentare Pe măsură ce vom deveni mai masculini, mai solari, preferinţele noastre alimentare se vor îndrepta spre alimentele de tip Yang.

2. Fiecare fiinţă trebuie să-şi aleagă alimentele funcţie de constituţia sa naturală şi de necesităţile sale individuale.

Ceea ce poate fi un aliment- medicament pentru un bărbat, nu este exclus să fie dăunător, la un anumit moment de timp, altuia. Potenţa sexuală este în relație directă cu vitalitatea ființei. Se știe că atât bărbații foarte firavi, cât și cei foarte grași au în general o potență sexuală redusă, ei se confruntă adesea cu o slabă funcționare a glandelor sexuale (a testiculelor), membrul viril fiind de dimensiuni nesatisfăcătoare sau flasc. Pentru aceste ființe, cu constituții extreme, regimul de revigorare va fi net diferit. Persoanele care se confruntă cu obezitatea, cu o mărire a masei corporale în detrimentul vitalității vor consuma mai ales crudități, alimente ușoare și în anumite momente vor ajuna (vor posti), bând doar apă. Persoanele cu deficit de masă corporală, astenice, lipsite de stabilitatea dată de vitalitate vor consuma alimente cât mai consistente și ușor digerabile, iar mesele vor fi regulate.

---

[1] Această dezlegare, după cum arată şi etimologia cuvântului, nu are deloc un caracter de obligativitate, aşa cum le place unora să creadă, ci este doar o facilitate acordată celor cu o rezistenţă mai slabă, cu scopul de a le educa treptat voinţa.

În principiu, au fost stabilite trei categorii de tulburări care pot fi corijate (și) prin alimentație, respectând câteva recomandări cu caracter general specific fiecărui tip de perturbare.

- Pentru tulburările din sfera sexualității manifestate prin apetit sexual scăzut, rigiditate în relațiile cu ființele de sex opus, masă corporală excedentară, preferință pentru satisfacerea apetitului pe cale alimentară sau prin alte modalități statice care nu cer un efort prea mare, se recomandă:

  alimentele **proaspete, ușoare, crude.**

- Pentru tulburările din sfera sexualității manifestate prin posesivitate, gelozie, atitudine certăreață, scăderea apetitului sexual sau exacerbarea lui datorită nemulțumirilor, furiei, iritabilității se recomandă:

  alimentele **dulci și pure.**

- Pentru tulburările din sfera sexualității manifestate prin erecție slabă corelată cu o lipsă generală de vitalitate, cu o masă corporală mică, ejaculare rapidă, apetit sexual foarte oscilant

  alimentele **bogate, nutritive, calde**

  constituie un excelent stimulent sexual.

3. Alimentele afrodiziace fac parte întotdeauna dintre alimentele care ne plac. Un aliment pe care nu-l agreăm nu are cum să fie pentru noi un afrodiziac.

Aceste 3 principii ne-au ghidat în prezentarea dietei orientate în sensul armonizării energiilor sexuale în cazul bărbatului.

YIN ȘI YANG în alimentație

Alimentele pot fi clasificate, din punct de vedere al încărcăturii lor energetice, în alimente care amplifică energia Yang în ființă și alimente care amplifică energia Yin. Această influență exercitată de alimente asupra polarității energetice a ființei nu este egală. De exemplu, polenul are o încărcătură solară mai pronunțată decât grâul. Din acest motiv, alimentele au fost clasificate de părintele macrobioticii, medicul japonez George Oshawa, în alimente cu caracter Yang (notate în tabel cu "+"), pronunțat Yang (notate în tabel cu "++"), extrem de Yang (notate în tabel cu "+++") și Yin (-), pronunțat Yin (- -) și extrem de Yin (- - -). Vom prezenta în continuare, tabelar, clasificarea alimentelor din punctul de vedere al încărcăturii energetice Yin-Yang pentru a vă ghida în alegerea alimentelor aşa încât ele să vă confere încărcătura Yang specifică unei fiinţe masculine.

Tabel cu alimentele clasate şi aranjate conform predominanţei lor Yin sau Yang

YIN (-)	YANG(+)
- - - germeni de cereale - porumb, secară	+ orz, ovăz, orez, mei, grâu + + hrişcă
- - vinete, roşii, cartofi, ardei, bob, castravete, fasole sparanghel, măcriş, spanac, anghinare, dovleac, mlădiţe de bambus, ciuperci, mazăre verde, sfeclă roşie, ţelină, usturoi - varză de Bruxelles, conopidă, salată verde	+ varză albă, linte, păpădie, lăptucă, fetică, andive, urzici, varză creaţă, praz, năut, ridiche de lună, nap, ceapă, pătrunjel, asmăţui + + mânătarcă, morcov, haşmă, salsifi, alge marine, muşchi perlat, soia, brusture, rapiţă, lotus sau floare de tău, năsturel sau creson, rădăcină de păpădie, seminţe de dovleac + + + zinanjo, seminţe de floarea soarelui, seminţe de susan, ginseng
- - - iaurt, chefir, brânză de vaci (proaspătă), smântână, brânză topită, brânză afumată, unt, margarină - - lapte - caşcaval Camembert	+ + ouă (dar NUMAI cele fecundate), brânză de capră
- - - ananas, papaia, mango, grapefruit, portocale, lămâi, mandarine, banane, smochine, pere, struguri, piersici, pepeni galbeni, prune, migdale, alune de pământ, arahide, nucşoară, pepeni verzi, cireşe, alune - măsline verzi	+ măsline negre, fragi, mure, stafide, castane + + mere, nuci + + + polen

- - - cafea, Coca Cola, ciocolată, sucuri de fructe Yin, băuturi cu zahăr, alcool - ape minerale gazoase, apă, sifon, ceai de măceşe, ceai de cătină , apa de Salz	+ mentă, muşeţel, rosmarin, pelin, ceai de eucalipt, ceai natural japonez (Bancha), malţ, cimbrişor, cafea Oshawa, cafea de păpădie, cafea de brusture, cafea de năut, ceai Kohren, ceai Dragon, ceai harn + + ceai matur (copt), busuioc , suc de mere + + + ginseng
- - - ghimbir, ardei iute, curry, piper, ardei iute - - oţet, muştar, cuişoare, vanilie, usturoi - dafin, anason, chimion	+ nucşoară, arpagic, tarhon, scorţişoară, mărar, asmăţui, anason, busuioc, cimbru, cimbrişor, rosmarin, soponel, ceapă + + pătrunjel, salvie, hrean, şofran, cicoare, haşmă + + + genţiană, sare marină
- - - miere, zahăr (de orice fel), ciocolată, cacao - - ulei de nucă de cocos, ulei de arahide, ulei de măsline - turnesol	+ ulei de susan, rapiţă, eucalipt, ulei volatil de mentă, brad, coriandru, halva cu seminţe de floarea soarelui sau susan + + ulei de floarea soarelui, ulei de soia

Cerealele Yang

Cerealele integrale, adică nedecorticate, sunt alimente deosebit de complete. Pentru amplificarea în fiinţă a energiei Yang, masculine, câteva cereale sunt foarte utile. Doctorul George Oshawa[1] a pus la punct o serie de regimuri alimentare, bazate în mare măsură pe cereale, menite să sporească în fiinţă energia Yang, masculină. Cel mai celebru dintre aceste regimuri, cunoscut şi sub numele "de regimul nr. 7 Oshawa" sau simplu "regimul Oshawa", are o durată de 10 zile şi este compus doar din cereale Yang: grâu integral, orez integral, mei şi hrişcă. Aceste cereale sunt consumate fierte sau coapte, sărate după gust, fără a mai consuma nimic altceva în rest, decât apă şi, atunci când este necesar, anumite plante medicinale. Cu acest regim au fost rezolvate multe cazuri de impotență prematură, de impotență survenită în urma consumului abuziv de alcool sau narcotice, de diabet (chiar de diabet insulinodependent) și, nu în ultimul rând, de cancer și leuconevraxită. Regimul Oshawa este în primul rând recomandat persoanelor care au o constituție mai înclinată spre supraponderalitate, care au un exces de grăsime și/sau țesut adipos. Mai este recomandat celor care se confruntă cu un grav dezechilibru de tip Yin[1] și bolnavilor cronici. Regimul Oshawa sporește controlul asupra energiei vitale și sexuale, este eficient în combaterea ejaculării precoce și a poluțiilor nocturne.

---

[1] George Oshawa, alias Nyoti Sakurazawa, este cel care a fundamentat conceptul de medicină macrobiotică, foarte la modă în ultimele decenii în Occident. El a promovat alimentaţia echilibrată din punctul de vedere al polarităţii Yin şi Yang, considerând alimentaţia corectă drept un medicament foarte eficace împotriva oricărei boli. A fost unul dintre primii susţinători ai terapiilor orientale, inclusiv acupunctura, în Europa, bucurându-se de un prestigiu deosebit.

Prezentăm în continuare în detaliu cerealele recomandate în regimul nr. 7 Oshawa.

Grâul

Alături de mei, grâul este o cereală tradițională cultivată pe pământul României de mii de ani. Faptul că a fost folosit ca aliment de bază este cât se poate de explicabil dacă privim vitaminele din componența sa: A, B1, B2, B5, B6, B12, D, E, K, PP și mineralele: calciu, magneziu, potasiu, siliciu, fier, zinc, mangan, cobalt, cupru ș.a..

Este un aliment Yang.

Poate fi consumat sub formă de terci (mămăligă din făină de grâu), ca pâine (lipie), fiert cu apă și sare, prăjit cu sare. Vă oferim în continuare rețeta de preparare a pâinii terapeutice din grâu integral: pentru o porție, se iau 2 mâini de grâu spălat în mai multe ape, uscat rapid (dar la temperaturi care să nu depășească 40 de grade Celsius) și ales de impuritățile rămase după spălare. Se macină cu o râșniță de cafea sau, în cazul în care aveți, cu o moară electrică, așa încât să se obțină o făină cât mai fină și omogenă. Făina astfel obținută se amestecă cu o linguriță rasă de sare grunjoasă și, adăugându-se câte puțină apă, se frământă întreg amestecul până capătă o consistență semisolidă.

Se încinge o tavă curată la foc mare, după care se lasă la foc potrivit. Se iau bucățele din amestec și se frământă în mână adăugându-le apă până devin moi și iau forma pe care o dorim fără a fi lipicioase. Se pun pe tava încinsă sub formă de bastonașe cu un diametru de două degete sau de turte rotunde cu o grosime de maxim 1 deget. Se întorc din când în când (la intervale de 1-3 minute, funcție de intensitatea focului) pentru a se coace omogen. Când încep să se rumenească și devin tari, puțin elastice, le putem scoate din cuptor și se pun sub un șervet sau într-o oală cu capac pentru a nu se întări prea tare prin pierderea umidității.

În cazul în care nu avem făină integrală sau aceasta nu este de o calitate corespunzătoare, putem recurge la următoarea înlocuire: în loc de un kilogram de grâu amestecăm 600 g făină cu 400 g tărâță de grâu proaspătă. Acest amestec prezintă avantajul că, tărâța fiind proaspătă, păstrează mai multe din vitaminele complexului B decât făina integrală depozitată timp de câteva luni.

---

[1] Este indicat și ca formă de auto-tratament pentru combaterea unor deviații de comportament sexual cum ar fi masturbarea și homosexualitatea.

Orezul integral

Este orezul căruia i-a fost îndepărtată doar prima învelitoare (pleava), rămânând o parte din ansamblul scoarței și întreg învelișul său proteic. Are o culoare ceva mai gălbuie, fierbe cu 5-10 minute mai mult față de orezul decorticat care se găsește de obicei în comerț. Este mult mai consistent, conține în plus față de orezul decorticat: vitaminele A, B1, B2, B6 (care se pierd prin decorticare), calciu, fosfor, fier, potasiu, magneziu, mangan.

Este un aliment energetic, indicat pentru susținerea proceselor de creștere și refacere a organismului. Are și un ușor efect hipotensor, motiv pentru care este indicat pentru prevenirea impotenței vasculare și a altor complicații ale hipertensiunii.

Este indicat și în cazurile de surmenaj, în curele de purificare, de dezintoxicare.

Este un aliment Yang.

Meiul

Este una din cerealele cu o străveche și îndelungată utilizare pe aceste meleaguri. Dacii foloseau în mod curent meiul și grâul în alimentație, ca cereale de bază. Mămăliga tradițională se făcea cu sute de ani în urmă nu cu făină de porumb, ca acum, ci cu făină de mei.

Meiul este un aliment complet, fiind bogat în minerale: fosfor, magneziu, fier, potasiu, zinc. Conține în cantități mai mari vitamina A.

Este folosit în alimentație mai mult ca hrană-medicament, fiind indicat în convalescență, stări de astenie, infecție urinară, impotență, boli psihice. Are efect reconstituant, nutritiv, vitalizant, echilibrant nervos.

Mămăliga[1] (terciul) de mei este cel puțin la fel de gustoasă ca și cea din porumb, cu deosebirea că este Yang și că are acțiunile terapeutice menționate anterior. Sunt cunoscute și alte rețete de mâncăruri speciale (prăjituri, turte) care folosesc meiul..

Este un aliment Yang.

Hrișca

Din punctul de vedere al polarității, hrișca este cea mai Yang dintre cereale. Datorită anumitor calități terapeutice, această plantă este foarte prețioasă în alimentație, având un efect vaso-protector, antitumoral, revitalizant. Conține proteine - acizi aminați: histidină, arginină, lizină, cistină, triptofan. Este un aliment insuficient studiat, încă, din punctul de vedere al compoziției și al calităților terapeutice.

Este ușor de digerat și are, în plus față de celelalte cereale, un gust ușor picant, care o face să fie deosebit de gustoasă. În timpul regimurilor alimentare de solarizare se combină foarte bine cu grâul, acesta având o consistență care compensează calitatea de "ușor" a boabelor de hrișcă.

---

[1] Meiul alimentar este foarte ușor de măcinat. Cu ajutorul unei râșnițe de cafea poate fi obținuta în 5 minute făina necesară pentru o porție.

Este indicată în tratarea impotenței vasculare, a stărilor de intoxicare cronică cu tutun sau alcool, și în alimentația bătrânilor, prevenind sclerozarea. În tratamentul cancerului organelor genitale și oricăror altor forme de cancer este foarte eficientă, frânând dezvoltarea celulelor canceroase.

Este un aliment cu un pronunțat caracter Yang.

În continuare prezentăm câteva alimente binefăcătoare în direcția echilibrării, stimulării și armonizării planului sexual.

1. Polenul recoltat de albine

Este unul din alimentele-medicament care au un efect de revigorare rapid și amplu. Stimulează toate procesele vitale din ființă. Este un reîntineritor foarte valoros. În cazurile de scădere a apetitului sexual, pe fond de stres sau datorită unei vlăguiri de moment, acționează eficient restabilind o activitate sexuală normală după numai două săptămâni de cură.

Conține multe substanțe care au un rol foarte important în menținerea și amplificarea potenței masculine cum ar fi: arginina[1], zincul (Zn), vitaminele. **Este un aliment extrem de Yang, fiind foarte prețios pentru amplificarea energiei masculine în ființă.**

Cura cu polen începe cu 15-20 de grame de polen pe zi, luate pe stomacul gol în una, eventual două reprize. Polenul se mestecă timp de minim 5 minute înainte de a fi înghițit. Această cură este în mod curent de 14 zile, dar poate fi prelungită luni sau chiar ani, polenul neavând contraindicații.

Pentru cei foarte slăbiți, se obișnuiește să se înceapă tratamentul cu o "doză de șoc" de 30 de grame[2] , uneori chiar 40 de grame pe zi în 2 sau 3 reprize. Această "doză de șoc" este păstrată timp de 2 săptămâni (uneori chiar mai mult), fiecare porție de polen fiind mestecată cât mai mult posibil (minim 15 minute fiecare linguriță de polen).

În cazurile de alergie la polen, acesta poate fi făcut pulbere prin râșnire și amestecat cu miere. Este bine să ne asigurăm că polenul pe care îl consumăm este de bună calitate. Polenul poate fi mai deschis sau mai închis la culoare, funcție de planta de la care a fost cules, dar întotdeauna el va avea un gust dulce și nu amar (ceea ce indică faptul că a fost ars în timpul uscării) și nici acru (ceea ce indică faptul că s-a degradat datorită umezelii și este foarte toxic, motiv pentru care nu poate fi folosit sub nici o formă în alimentație). Este bine să fie păstrat la frigider, deoarece la peste 15 grade Celsius este posibil ca în el să apară larve de molia cerii sau acarieni. De asemenea, trebuie ferit de umezeală deoarece se degradează şi capătă gust acru, un indice sigur al nocivității sale. Cel mai sănătos polen este cel proaspăt, el putând fi, totuşi, păstrat timp de 12 luni în locuri uscate şi răcoroase.

---

[1] Arginina este unul din cei opt aminoacizi esențiali. Este conținut de celulele spermatice (care trebuie produse și înlocuite după fiecare ejacularein proporție de 80%. În absența argininei, se constată alterarea funcției și a apetitului sexual atât la femei, cât și la bărbați.

[2] Unii autori recomandă ca dozele de șoc să fie de maxim 10 grame, iar dozele obișnuite de cca. 5 grame. Se cunosc cazuri de abuz de polen care (ca orice abuz) s-au soldat cu efecte nocive resimțite mai ales la nivelul ficatului. Majoritatea testelor clinice nu au pus în evidența nici o contraindicație la dozele de 30 de grame. Este bine totuși ca cei care au avut probleme hepatice să recurgă la doze înjumătățite.

Pe lângă faptul că stimulează activitatea sexuală, polenul ajută la echilibrarea greutății corporale, stimulează procesele din sfera mentalului, armonizează psihicul, ajutând la combaterea depresiei, a anxietății. Este foarte bun pentru tratarea bolilor vasculare care au ca efect irigarea insuficientă cu sânge a zonei pelviene, ceea ce duce cu timpul la instalarea impotenței secundare[1].

Este un aliment foarte valoros pentru bărbații mai în vârstă, ca şi pentru bărbații în formare sau convalescenți, care trebuie să consume constant acest produs apicol.

2. Mierea

Este un afrodiziac eficient atât pentru bărbați, cât şi pentru femei. Are un efect revigorant. Este foarte hrănitoare, determină creşterea cantitativă a secrețiilor glandelor sexuale, determină mărirea greutății corporale, iar în cantități mai mici (2 lingurițe pe zi) ajută la reglarea greutății corporale. Are o valoare energetică foarte mare, fiind, de asemenea, uşor asimilată de organism, ceea ce face ca ea să fie un **energizant foarte rapid**.

Este folosită simplă ca afrodiziac sau ca suport pentru plante medicinale şi alte remedii cu efect afrodiziac. Este cunoscută în arta erotică a majorității popoarelor de pe glob drept un elixir al dragostei. În mitologia multor popoare, mierea era considerată ca un dar celest făcut oamenilor.

Este recomandată mai ales sub forma combinațiilor cu gălbenuş de ou sau cu alte alimente revigorante, precum şi ca suport pentru plantele aromatice afrodiziace.

Savantul arab Djenilouss recomanda cu câteva sute de ani în urmă: *"Cel care se simte vlăguit va trebui să bea un pahar de miere groasă înainte de culcare şi să mănânce douăzeci de migdale şi o sută de semințe de pin. Acest regim trebuie să fie urmat timp de treizeci de zile."* Este o rețetă care nu şi-a pierdut câtuşi de puțin actualitatea în ciuda vechimii sale. O altă rețetă pe cât de simplă pe atât de celebră este formată din: 1 gălbenuş de ou, 1 lingură de miere lichidă, 100 ml de lapte cald şi 1 vârf de cuțit de pulbere obținută din boabe de cardamon. Este recomandată această rețetă mai ales bărbaților firavi, care au extremitățile corpului reci, care se confruntă cu stări de slăbiciune şi anemie.

Mierea este recomandată mai ales sub formă lichidă. Încălzirea mierii duce automat la scăderea valorii sale curative datorită anulării acțiunii sale enzimatice (enzimele sunt distruse prin încălzire la o temperatură de peste 45 grade Celsius).

---

[1] Polenul conține rutina, o substanța care joacă un rol important în menținerea integrității şi elasticității pereților vasculari.

Este bine să fie folosită o miere pe cât posibil obţinută dintr-o singură plantă. Pentru mărirea potenţei sexuale, cea mai indicată miere este aceea de pădure, de floarea soarelui, de brad sau de salcâm, mai puţin mierea de tei sau mac.

Mierea este foarte bună pentru conservarea fructelor vitaminizante cum ar fi măceşele, cătina, coacăzele negre etc.

3. Ciupercile

Au o valoare energetică destul de mare. Conţinutul lor de proteine (fapt pentru care mai sunt numite şi “carnea vegetală) şi vitamine (mai ales B1, B2, C, provitamina A) face ca ele să fie un aliment foarte util pentru cei care au nevoie de o hrană bogată şi consistentă.

În Orient, ciupercile sunt folosite în mod tradiţional de către îndrăgostiţi. Se consideră că ele amplifică energia erotică şi vitală şi, în acelaşi timp, stimulează **transformarea**, sublimarea acestor energii. Cercetări mai recente au pus în evidenţă faptul că majoritatea ciupercilor comestibile au efecte de stimulare organică şi cerebrală.

Au un efect remineralizant[1], fiind recomandate în curele celor care se confruntă cu tulburări sexuale în perioada de convalescenţă sau în urma unei alimentaţii carenţate.

Sunt ceva mai greu de digerat (datorită bogăţiei în celuloză), motiv pentru care trebuie să fie mestecate foarte bine, încet. Cei cu o digestie mai slabă vor consuma cantităţi mai mici la o masă. Pentru cei care au predispoziţie spre balonare sau indigestie este recomandată condimentarea ciupercilor cu ardei iute, piper, cimbru, chimen, fenicul, anason. Aceste condimente au şi efect afrodiziac, mâncărurile gătite astfel având darul de a mări armonios dorinţa sexuală.

Foarte consistente şi eficiente sunt ciupercile conservate prin uscare. Pentru a putea fi uşor digerate şi asimilate, ele trebuie să fie preparate din ciupercile fragede (mai tinere) şi foarte sănătoase, să nu fie mai vechi de 7 luni şi, mai ales, **să nu fie absolut deloc alterate**[2].

Sunt recomandate atât pentru bărbaţii subponderali, cât şi pentru cei supraponderali, deoarece îmbunătăţesc digestia. Ele sunt foarte indicate celor care au activităţi care cer un mare consum energetic fizic, psihic sau mental.

Modul de preparare va fi diferit pentru fiecare tipologie în parte. Pentru cei supraponderali sunt mai indicate ciupercile uscate, nepreparate. Ele pot fi alăturate crudităţilor, fiind binevenite datorită consistenței lor și a conținutului mare de lipide, precum și a senzației de sațietate pe care o dau. Pentru persoanele mai firave, cu probleme de digestie, consumul de ciuperci uscate va fi moderat, fiind foarte bune și gătite, cu condimente multe și legume.

---

[1] Între mineralele conţinute de ciupercile comestibile menţionăm: zincul, potasiul, calciul, cobaltul, cuprul, iodul, magneziul, manganul.

[2] Ciupercile conservate în vase ermetic închise (mai ales dacă ciupercile sunt insuficient uscate sau au tras umezeală din atmosferă) sunt un mediu propice dezvoltării unor microorgansime foarte dăunătoare sănătăţii. Din aceste motive este mai indicată conservarea lor prin uscare şi depozitarea în pungi de hârtie, la loc uscat.

Un ultim avertisment care trebuie dat se referă la posibilitatea ca ciupercile să fie necomestibile, intoxicațiile cu ele putând fi chiar fatale. Este necesar să nu vă hazardați consumând ciuperci achiziționate din surse incerte.

4. Nucile

Miezul lor este un aliment energetic foarte puternic[1]. Au un conținut ridicat de proteine (cca. 14%), de grăsimi (cca. 63%) și de glucide (15%). Sunt deosebit de bogate în zinc și cupru, în vitamina E, conținând în cantități reduse vitaminele A, B1, B2, C.

Sunt indicate ca afrodiziac atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Sunt indicate în mod special celor ce se confruntă cu o stare de slăbiciune fizică, cu o asimilație deficitară, cu anemia. Se consideră că măresc cantitatea de spermă secretată. Consumul de mieji de nucă este recomandat celor care suferă sau au predispoziție spre boli vasculare nucile fiind foarte apreciate ca remediu antiaterosclerotic. Sunt ideale ca înlocuitor al cărnii, având o valoare energetică cel puțin comparabilă cu aceasta, fiind, în același timp, mult mai sănătoase. În plus, sunt mult mai ușor digerabile în raport cu alimentele de aceeași consistență.

Conțin vitamina F[2] din abundență, motiv pentru care sunt indicate ca aliment de bază în tratamentul impotenței și al sterilității.

Pot fi utilizate într-un număr mare de preparate ca înlocuitor al cărnii. De exemplu, miezul de nucă tocat prin mașină este un înlocuitor excelent pentru carnea tocată, putând fi confundat cu aceasta chiar și de gurmanzii "înrăiți", datorită gustului și consistenței similare. Neîndoielnic, totuși, miezul de nucă constituie un aliment mult mai pur și mai sănătos decât carnea.

Sunt foarte utile în dieta diabeticilor. Nucile sunt un aliment-medicament pentru tratarea enurezisului (urinare nocturnă necontrolată)[3].

Consumul de miez de nucă este util pentru cei care lucrează mult fizic și mental.

Nucile au un caracter pronunțat Yang, amplificând, deci, energia masculină în ființă.

---

[1] Valoarea energetică a nucilor este de 660-710 cal/100 gr.

[2] Vitamina F este o denumire mai nouă dată la ceea ce înainte era cunoscut ca "acizi grași nesaturați". Vitamina F are un rol important în asimilarea vitaminei A și, mai ales, al vitaminei E care este indispensabilă pentru menținerea potenței sexuale.

[3] Reamintim că există o legătură foarte strânsă, științific demonstrată între aparatul urinar și cel genital. Se precizează în multe texte ale înțelepciunii antice că a avea controlul asupra potențialului urinar este sinonim cu a avea controlul asupra potențialului sexual.

5. Țelina

Cunoscută plantă medicinală afrodiziacă, țelina este un aliment tradițional pentru menținerea și redobândirea potenței sexuale. Conține multe minerale (calciu, fosfor, potasiu, magneziu), vitamine B1, B2, B6, C, A.

Frunzele sunt indicate ca și condiment pentru o mulțime de mâncăruri vitalizante, dar și ca ingredient pentru salatele de crudități (sau semicrudități), care sunt foarte utile în curele de reîntinerire, pentru tratamentul impotenței sau al insuficienței sexuale, mai ales la persoanele supraponderale. Frunzele crude de țelină sunt un excelent stimulent al activității hormonale.

Rădăcina de țelină are un efect tonic general, mărește vitalitatea, rezistența la efort. Este un depurativ excelent și din acest motiv este recomandată în curele de dezintoxicare și contra obezității.

Este utilă în alimentația celor slabi, deoarece este aperitivă și ușor stomahică (îmbunătățește digestia), remineralizantă. **Este excelentă în curele de vitalizare**, fiind un tonic digestiv, nervos, al sistemului imunitar[1].

Este indicată și în impotența survenită în urma bolilor de rinichi și urinare (nefrită, pielo-nefrită, litiază urinară), a bolilor cardio-vasculare. Combate stările de astenie psihică, fizică și sexuală.

6. Migdalele

Au o putere nutritivă deosebită. Se folosesc în alimentație sâmburii migdalelor dulci, care sunt bogați în proteine și lipide. Pe lângă valoarea energetică mare (600 calorii/ 100 gr.), au și un bogat conținut de substanțe minerale, mai ales calciu (240 mg/100 gr.), fier, fosfor și potasiu. Mai conțin și **vitamine din complexul B**, vitamina A.

Sunt indicate mai ales în alimentația bărbaților subponderali, cu anemie, cu insuficiență de calciu și magneziu. Datorită conținutului redus de glucide sunt indicate și în alimentația diabeticilor.

Au o mare putere nutritivă și din acest motiv se recomandă să fie consumate, totuși, cu moderație.

7. Semințele de susan

Susanul (ca și alimentele derivate din acesta) are o valoare energetică mare, este foarte bogat în **vitamina E**, fiind un aliment care stimulează în mod deosebit virilitatea.

În India, e considerat un aliment "rasayana", adică **"cel care prelungește viața"**.

Are un pronunțat caracter Yang.

Un produs derivat al susanului este **halvaua de susan și miere**, care este unul din cele mai bune alimente afrodiziace. În Arabia, pentru prelungirea actului sexual de către bărbat este recomandată consumarea de către acesta a unei paste numite "tahini", foarte asemănătoare ca aspect cu untul, făcută integral din semințe de susan.

---

[1] În anumite zone, țelina este folosită frecvent pentru a "apăra de răceli și guturai".

8. Ceapa

Este unul din afrodiziacele cele mai răspândite şi cel mai uşor de procurat. Popularitatea sa ca afrodiziac era la un moment dat atât de mare încât în unele mânăstiri catolice era interzisă consumarea sa. Din punct de vedere al compoziției chimice, ceapa conține în special **vitamine din complexul B** (B1, B2, B3, B6, B9), provitamina A şi în cantități mai reduse vitamina C, minerale: calciu, fier, brom, fluor, iod, mangan, nichel, potasiu, siliciu.

Ceapa verde este de două ori mai bogată în calciu şi fier, de cinci ori mai bogată în potasiu şi crom şi de trei ori mai bogată în vitamina C decât ceapa matură.

Este un puternic **stimulent nervos**, un **echilibrant glandular recunoscut, un stimulent al sistemului imunitar**. Este recomandată în multe cure de revitalizare, ajutând atât la mărirea vitalității, cât şi la dezintoxicarea organismului, fiind un depurativ puternic.

Pe lângă faptul că este afrodiziacă, ajută la combaterea unor boli care provoacă impotența cum ar fi: infecțiile urinare, arterita, diabetul (formele uşoare).

Iată câteva rețete afrodiziace pe bază de ceapă extrase din scrieri arabe din secolul al XIII-lea: *“Cel ce va consuma timp de trei zile gălbenuşuri de ou cu ceapă tocată va avea o energie sexuală necesară pentru o noapte întreagă”* (n.n.: Atenție, totuşi, la bolile de ficat).

“Pentru a mări vigoarea bărbatului se prepară un suc de ceapă care se pune cu tot atâta miere la foc slab până când sucul de ceapă se dizolvă complet în miere. Se ia de pe foc şi se răceşte pentru a se putea servi oricând.” (n.n.: Rezultate şi mai bune se obțin dacă este amestecat sucul de ceapă cu mierea cu ajutorul unui mixer fără a le mai pune pe foc).

“Pe de altă parte, se poate folosi ceapă tocată şi prăjită în ulei cu diferite arome şi condimente, după care se amestecă cu gălbenuşul de ou. Se mănâncă această hrană timp de mai multe zile.”

Anumitor persoane sau atunci când este consumată în cantități prea mari, ceapa provoacă efecte contrare celui afrodiziac, creând o stare de moleşeală, de somnolență, uneori chiar tulburări digestive. Pentru cei care nu o tolerează prea bine, este recomandată condimentarea ei cu ierburi picante ca piperul, boiaua de ardei iute, curry, ghimbirul, eventual şi cu chimen, fenicul, ienibahar care îmbunătățesc digestia. Trebuie să atragem atenția şi asupra faptului că iubita dumneavoastră s-ar putea să nu considere mirosul de ceapă pe care îl emanați foarte afrodiziac, motiv pentru care trebuie să vă gândiți foarte bine care sunt momentele în care este bine să consumați ceapă şi care sunt cele în care este mai bine să nu o faceți. Cu această ocazie, amintim că efectul afrodiziac al alimentelor, ca şi al majorității plantelor, nu este instantaneu (dispărând apoi tot instantaneu, ca la descărcarea unui blitz), ci este pe un termen mai lung, sporind şi echilibrând energia sexuală gradat şi durabil.

Este un aliment cu caracter Yang.

9. Usturoiul

Este un afrodiziac destul de celebru atât în Orient, cât şi Occident. În Japonia, de exemplu, era considerat un afrodiziac de bază, având o celebritate egală cu cea a mierii. Este folosit ca şi condiment, având efect întăritor asupra organismului.

De mare importanţă pentru organismul uman este efectul antiinfecţios al usturoiului. Datorită unor substanţe din componenţa sa (alicină, garlicină - cu efect fitoncid şi alisantina I, alisantina II - cu efect antistafilococic), el poate fi folosit pentru combaterea infecţiilor organelor genitale şi genito-urinare, atât intern, cât şi extern.

Folosit în stare crudă, ca şi condiment, el are un efect tonic asupra organismului, afrodiziac, reglator al sistemului endocrin.

În medicina populară românească, usturoiul este folosit pentru a împiedica pierderile nocturne de spermă (poluţiile nocturne), precum şi pentru tratamentul ejaculării precoce. Se consumă minim un căţel de usturoi la masa de seară, iar în timpul somnului se pune o căpăţână de usturoi la cap (sau chiar o cunună).

Sucul de usturoi cu miere şi cu propolis (1 linguriţă de suc de usturoi + 1-3 linguriţe de miere + 1 linguriţă de tinctură de propolis) se foloseşte pentru tratamentul infecţiilor renale, al răcelilor, al impotenţei survenite în urma unei boli infecţioase. Într-un tratat medical arab din secolul al XIV-lea se preciza: *"Bărbaţii care şi-au pierdut potenţa sexuală în urma unei boli infecţioase trebuie să mănânce feluri de mâncare excitante, cu multe condimente, precum: scorţişoară, ghimbir, piretru, sirop de oţet, usturoi, cardamon, piper."*

În cantităţi mari, usturoiul moleşeşte, încetineşte procesele de gândire, dă inerţie, de aceea este bine să fie consumat, totuşi, cu moderaţie. Pentru cei care suportă mai greu usturoiul în alimentaţie se recomandă ca după ce au mâncat usturoi să bea oţet de mere diluat cu apă sau suc de lămâie, diluat sau nu.

Mulţi medici şi cercetători în domeniul medicinii naturale recomandă consumarea a doi căţei de usturoi pe zi pentru profilaxia gripei şi a altor afecţiuni respiratorii, pentru reglaj hormonal, pentru profilaxia şi vindecarea bolilor cardio-vasculare. Unele cercetări arată faptul că usturoiul are efecte benefice asupra activităţii psihice, acţionând în sens reglator. De asemenea, s-a pus în evidenţă acţiunea anticancerigenă a usturoiului.

10. Gălbenuşul de ou

Este unul din alimentele de bază recomandate celor care vor să renunţe la consumul de carne. Are un conţinut de proteine de 15%, lipide 12-13%, săruri minerale 0,8-1,1%. Mai ales gălbenuşul conţine vitaminele A, D, E, în cantităţi mai mici vitaminele B1, B2, B12. Între mineralele conţinute menţionăm calciu (Ca), fosfor (K), fier (Fe), zinc (Zn), magneziu (Mg).

Se recomandă să fie consumat numai gălbenuşul, care reprezintă aproximativ 35% din masa unui ou, în timp ce albuşul reprezintă 51%, restul fiind constituit de membrană, coajă, cuticulă. Gălbenuşul prezintă avantajul de a fi mult mai uşor digerabil, mai ales în stare crudă. În plus, este foarte bogat în substanţe folositoare uşor asimilabile de organism. Este recomandat în special pentru cei care au un deficit de vitalitate, care nu pot mânca mult la o masă. Este bine să fie consumat în combinaţie cu condimente (cu excepţia cazurilor în care acestea sunt contraindicate), pentru a fi mai uşor digerat.

Gălbenuşul de ou este un afrodiziac la fel de celebru ca şi mierea. Este recomandat mai ales în combinaţie cu miere şi condimente, eventual şi cu lapte. Iată câteva extrase de scrierile orientale străvechi: *"Cel care doreşte să aibă suficientă energie sexuală pentru o noapte întreagă, dar nu are timp şi poate nici posibilităţi să ţină astfel de regimuri excitante, va proceda în felul următor: îşi va procura o mare cantitate de ouă, atâtea cât să se poată sătura cu ele şi le va prăji în unt proaspăt."* (n.n. atenţie, totuşi, la bolile de ficat).

"Va fi încântat de rezultat şi cel care, timp de câteva zile, va mânca gălbenuşuri de ou amestecate cu smirnă, scorţişoară şi piper."

Sfaturi date de "un şeic foarte înţelept": *"Cine va mânca în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, gălbenuş de ou, va observa că acest aliment constituie un excitant energic. Acelaşi rezultat se obţine dacă, timp de trei zile, se amestecă gălbenuşurile cu ceapă tocată."*

Consumul de ouă va fi, bineînţeles, moderat, altfel riscându-se apariţia unor tulburări hepatice şi biliare. Mai ales pentru cei care au o digestie mai dificilă, este indicat să nu abuzeze de acest aliment, care poate provoca serioase indigestii. În general, este bine ca gălbenuşurile de ou să fie consumate în stare crudă, fiind mai uşor digerabile.

Sunt preferate gălbenuşurile de ouă fecundate, care sunt considerate în tradiţia orientală drept virilizante şi afrodiziace. **Gălbenuşul de ou fecundat este, din punctul de vedere al polarităţii energetice, un aliment pronunţat Yang.**

Contraindicaţii la consumul de ouă: Insuficienţă hepatică gravă, avitaminoză biotinică, leziuni ale mucoasei intestinale, litiază biliară, toxiinfecţii alimentare cu stafilococi, salmonele.

11. Laptele

Este un aliment cu o valoare nutritivă mare, indicat mai ales în alimentaţia celor cu o constituţie mai firavă, cu lipsă de calciu, convalescenţilor, persoanelor bolnave.

Are un efect de întreţinere pentru organism, ajutând la formarea ţesuturilor osos, muscular, sanguin şi nervos. Este eficient în combaterea spasmofiliei. Dă vigoare fizică şi ajută la menţinerea unei stări de sănătate normală.

În combinaţie cu miere şi condimente aromatice cum ar fi: ghimbirul, cardamonul, feniculul, cuişoarele, coriandrul, scorţişoara, nucşoara, este un foarte bun afrodiziac şi vitalizant. Dacă la această combinaţie se adaugă şi germeni de frâu sau fulgi de germeni de grâu vom obţine unul din cele mai **eficiente alimente pentru mărirea masei corporale.**

Persoanele supraponderale sau care suferă de sinuzită, alergie, bronșită cronică, care secretă o cantitate prea mare de mucus vor consuma cantități mai reduse de lapte și îl vor condimenta. De asemenea, pentru cei al căror sistem digestiv tolerează mai greu laptele, acesta producând balonare sau indigestie, se recomandă condimentarea acestuia cu plante carminative sub formă de pulbere: chimen, fenicul, cardamon, scorțișoară, nucșoară, cuișoare, etc.

Este bine ca laptele să nu se consume niciodată rece, abia scos de la frigider.

Cel mai eficient este laptele natural, neindustrializat, nefiert (cu condiția să fie asigurate perfect condițiile de igienă).

12. Laptele de capră

Are toate calitățile menționate anterior la laptele de vacă, valoarea sa nutritivă fiind, însă, mai mare. Este unul din cele mai eficiente revitalizante, mai ales băut crud. Este pentru bărbați un vitalizant și un virilizant de excepție.

Băut cu miere, zilnic și în combinație cu un regim de crudități are un efect de întinerire deosebit.

Este un aliment cu un pronunțat caracter Yang.

Proprietățile sale deosebite ca stimulent al vitalității și masculinității erau cunoscute încă din Antichitate atât în Orient, cât și în Occident. Este menționat de faimosul medic al Antichității Dioscoride, care prescria pentru sporirea forței și vigorii „lapte de capră amestecat cu frunze de varză crudă".

Brânzeturile și iaurtul de capră au aceleași proprietăți și sunt, de asemenea, pronunțat Yang.

13. Semințele de floarea soarelui

Sunt un aliment energetic puternic, conținând în același timp vitamine și alte substanțe folositoare organismului. Cele mai importante vitamine conținute în principal de semințele de floarea soarelui sunt E (42 mg/100g) și F, care se află într-o proporție deosebit de ridicată în raport cu alte alimente.

Este recomandată consumarea lor nu doar ca supliment alimentar, constituit din "tradiționalii" sâmburi, care sunt comercializați de obicei în condiții precare de igienă, ci și ca ingredient în alimentația zilnică. De curând, au fost introduse în comerț semințele de floarea soarelui decojite, care pot fi introduse ca ingredient în mai multe rețete. Deosebit de bună este combinarea semințelor de floarea soarelui cu cerealele integrale pentru prepararea așa numitei pâini cu semințe (cunoscută și sub numele de kornspitz, după denumirea sa germană). Acest tip de pâine valorifică proprietățile terapeutice ale cerealelor integrale și ale semințelor de floarea soarelui, fiind foarte apreciată pentru efectele sale vitaminizante, pentru acțiunea sa protectoare vasculară, reglatoare ponderală. În plus, această pâine are și o încărcătură energetică Yang.

Semințele de floarea soarelui au un efect de revigorare a activității glandelor sexuale prin conținutul de vitamina E. Mai sunt utile și pentru tratamentul impotenței vasculare, în curele de reîntinerire cu crudități, având un aport energetic ce suplinește numărul mai mic de calorii conținute de legume.

Semințele de floarea soarelui sunt extrem de Yang.

14. Uleiul natural de floarea soarelui

Termenul de ulei natural de floarea soarelui desemnează uleiul extras din semințele de floarea soarelui prin presare la rece, fără a mai fi supus operației de rafinare. Este foarte bogat în vitamina E (50-60 mg/100 grame) și în vitamina F. Mai conține și alte substanțe naturale, ușor asimilabile de organism care au un efect reglator asupra digestiei, au un efect hipocolesterolemiant, reglator al tensiunii arteriale, antiaterosclerotic, antitoxic. Este util în combaterea bolilor de uzură și ca întineritor.

Este recomandată introducerea sa în alimentație fără a fi preparat termic sau (măcar) fără a fi încălzit la o temperatură de peste 100 de grade Celsius (ca în cazul prăjirii). Nu are contraindicații, limita sa cantitativă de utilizare fiind dată doar de capacitatea fiecăruia de a-l digera.

Are un caracter pronunțat Yang.

Cura cu ulei de floarea soarelui

Se ia câte o lingură de ulei de floarea soarelui în gură și fără să-l înghițim, îl sugem, cum procedăm cu bomboanele, timp de 10-15 minute. Procedura trebuie făcută cu calm, fără tensiune sau grabă, împingem uleiul în gură înainte și înapoi printre dinți, fără să înghițim nici o picătură din el. Cura se realizează dimineața, pe stomacul gol. După 20 minute de sugere, uleiul devine alb ca laptele și apos. Trebuie apoi aruncat pentru că este plin de microbi și foarte periculos în transmiterea diferitelor boli. După efectuarea acestei tehnici, trebuie să spălăm foarte bine gura cu apă, pentru că cea mai mică rămășiță din acest ulei constituie un focar de infecție. Dacă uleiul nu este alb ca laptele, ci galben, înseamnă că procedura de sugere nu s-a făcut corect și în timpul necesar, de aceea trebuie să o repetăm.

Dacă vrem să accelerăm tratamentul, trebuie să repetăm metoda de 2-3 ori pe zi. Primele rezultate vizibile sunt: optimizarea fluxului sanguin coronarian și albirea dinților. Bolnavul simte o înviorare a întregului organism, cura având un efect tonic asupra sa. Uleiul nu este un medicament. Această cură este un tratament cu un aliment pur. Se tratează astfel întregul organism al omului: bronșite, cefalee, dureri dentare, tromboflebite, boli cronice ale sângelui, nefrite, eczeme, tumori ale stomacului, afecțiuni intestinale, afecțiuni cardiace, afecțiuni renale, afecțiuni ginecologice, tumori în general, afecțiuni articulare etc.

Cura trebuie urmată până când bolnavul nu mai are senzația de boală, după care încetează tratamentul. Este posibil ca în timpul tratamentului să apară accentuarea bolii, dar aceste semnale constituie dovada că organismul bolnavului a început să reacţioneze energic, că se purifică de toxine, de aceea în asemenea situaţii nu trebuie întrerupt tratamentul.

15. Ciocolata

Este un aliment energetic, excitant, afrodiziac. Efectul afrodiziac este dat în principal de un alcaloid conţinut de cacao, *theobromină*, care are, în doze mai mari, efect afrodiziac.

Este bună ciocolata care are cât mai puţini ingredienţi artificiali (cum ar fi emulgatorii şi afânătorii chimici, aromatizanţii, zahărul suprarafinat). Este recomandată mai ales bărbaţilor subponderali, care au un apetit sexual redus sau care au o energie sexuală foarte mică.

Nu este recomandată în cantităţi mari, în cazurile de obezitate, supraponderalitate, în dezechilibrele cauzate de un exces de Yin în fiinţă. Este total contraindicată în cazurile de diabet, de ulcer şi gastrită hiperacidă.

16. Icrele

Sunt un aliment foarte consistent şi foarte bogat în calorii. Au un conţinut ridicat de fosfor (K). Fac parte dintre alimentele afrodiziace puternice. Consumul icrelor măreşte potenţa sexuală, apetitul sexual, rezistenţa, conferă energie şi capacitate sporită de a depune eforturi mari.

Sunt recomandate în mod special celor care au o constituţie mai slabă, o rezistenţă redusă la efort, probleme de menţinere a erecţiei. Cu condiţia să fie consumate cu moderaţie sunt eficiente ca revitalizant şi reîntineritor. Sunt indicate şi în cazurile de astenie şi neurastenie, anemie.

Fac parte dintre alimentele mai greu digerabile şi din acest motiv este necesar ca cei care le consumă mai frecvent să facă şi **exerciţii pentru dinamizarea proceselor digestive şi a asimilaţiei** (Retracţia Abdominală, Postura Triunghiului, Postura Ombilicului, Salutul Soarelui ş.a.).

Contraindicaţii la consumul de icre: hipertensiune arterială, urticarie, apoplexie, eczemă, gută, reumatism (faze mai grave).

17. Caviarul

Caviarul, cunoscut şi sub denumirea de icre negre, este constituit din icrele anumitor specii de peşti: sturionii. Are în mare acelaşi efecte ca şi icrele obişnuite. Este ceva mai uşor digerabil, dar tot cu condiţia să fie consumat în cantităţi moderate. Caviarul este în Europa un adevărat simbol al erotismului şi poftei de viaţă, fiind asociat cu diverse alte excitante pentru a spori plăcerea erotică, pentru a amplifica energia, în general.

18. Grâul încolţit (germenii de grâu)

Este un aliment foarte bogat în vitamine şi calorii. Dintre vitamine, menţionăm în primul rând pe cele din complexul B (B1, B2, B6, B12, B15) şi vitamina E, care au un rol important în menţinerea vitalităţii şi a vigorii sexuale. Mineralele conţinute de grâul încolţit sunt: calciul, zincul, magneziul, potasiul, siliciul.

Cura cu grâu încolţit

Aceasta durează minim 2 săptămâni, în care se vor consuma minim 2 linguri de grâu încolţit pe zi (de preferat 100-200 de grame pe zi). Grâul încolţit poate fi obţinut casnic[1] sau poate fi achiziţionat din comerţ, unde se găseşte sub formă de fulgi sau de pulbere. Pulberea este bine să fie înmuiată în apă sau lapte călduţ şi să i se adauge puţină miere (aşa încât să fie remediat gustul uşor amar al germenilor) înainte de a fi consumată. Se iau germenii de grâu preparaţi în acest mod pe stomacul gol sau la o masă nu foarte bogată, aşa încât să fie cât mai uşor digeraţi şi asimilaţi.

Cura cu germeni de grâu este utilă pentru reîntinerire şi convalescenţă, ajutând la refacerea rapidă a forţelor. Este indicată în tratamentul unor boli de uzură cum ar fi tromboflebita, arterita, epuizarea nervoasă. Germenii de grâu încolţit au un efect antitumoral. Mai sunt indicaţi şi în bolile urinare, în tratamentul durerilor de cap rebele.

Fulgii de germeni de grâu

Pot fi adăugaţi în ciorbe şi supe, ca ingredient sau pot constitui un fel de mâncare separat. O reţetă foarte eficientă pentru mărirea vitalităţii şi a greutăţii corporale este compusă din fulgi de grâu germinat, lapte călduţ (la 40 de grade Celsius), miere şi, eventual, condimente. Fulgii de grâu germinat se lasă în laptele călduţ timp de 40 de minute - 1 oră pentru a se înmuia foarte bine, apoi se adaugă şi mierea şi condimentele, după care se amestecă foarte bine.

Cantităţile necesare din fiecare ingredient nu sunt standardizate, fiind stabilite după gusturile şi necesităţile fiecăruia. Condimentele pot fi din categoria celor fierbinţi, afrodiziace puternice: ghimbir, piper, cardamon, scorţişoară, nucşoară, cuişoare, ienibahar sau din categoria condimentelor mai reci, cu un efect afrodiziac mai puţin accentuat: coriandru, fenicul, turmeric, chimen, mărar (seminţe). Condimentele se adaugă sub formă de pulbere. Ele au rolul de a uşura digestia şi asimilarea, de a stimula, mări şi regla apetitul, de a combate calitatea de „greu" pe care o au celelalte ingrediente.

O cură de două săptămâni, în care se consumă zilnic fulgi de germeni de grâu preparaţi în acest mod, este foarte bună pentru cei care sunt subponderali, care au deficienţe de vitalitate şi potenţă sexuală. Este una din reţetele cu efectele cele mai spectaculoase pentru mărirea greutăţii corporale.

Este contraindicată diabeticilor, celor obezi sau care se confruntă cu stări de congestie, sinuzită, rinită cronică, precum şi celor care au un exces de energie Yin.

---

[1] Vom da în continuare reţeta de preparare casnică a grâului germinat: cu 24 de ore înainte de preparare, boabele de grâu (cam 100g), se curăţă şi se spală cu atenţie. Se pun apoi, umezite după spălare într-un vas, se acoperă cu un şervet şi se pun într-un loc cald. Se lasă apoi 24 de ore la încolţit, astfel încât să facă nişte colţişori de aproximativ 1mm. După ce se scot din vasul în care au fost puse la încolţit, boabele se usucă şi se dau prin maşina de tocat sau prin râşniţa electrică.

Câteva fructe afrodiziace

Fructele au o mare importanţă ca alimente reîntineritoare şi afrodiziace. Ele au darul de a fi în acelaşi timp hrănitoare, stimulenţe ale activităţii metabolice şi energizante. Majoritatea fructelor folosite ca afrodiziace conţin zaharuri uşor asimilabile în mari cantităţi. Calitatea lor afrodiziacă este resimţită de majoritatea oamenilor nu ca o stimulare de moment, ci ca o revigorare şi reîmprospătare amplă şi de lungă durată. Ele sunt recomandate, datorită acţiunii lor terapeutice, în cure de lungă durată mai ales bărbaţilor care au sau care au avut o alimentaţie bazată mai mult pe produse de origine animală, care sunt supraponderali, care au acumulat o mare cantitate de toxine în organism. Pentru structurile mai purificate, anumite fructe constituie un afrodiziac imediat excelent, deoarece sunt hrănitoare şi în acelaşi timp înviorătoare, spre deosebire de celelalte alimente afrodiziace care, cu mici excepţii, dau o anumită stare de greutate. Datorită calităţii lor de stimulent uşor şi a rezonanţei lor foarte pure, fructele erau incluse în anumite ceremonii şi ritualuri legate de erotism în Orient. Vom enumera în continuare câteva din fructele folosite pentru calităţile lor afrodiziace şi vitalizante, adăugând la fiecare câteva recomandări şi indicaţii.

19. Strugurii

În Europa, sunt un aliment simbol al vieţii şi fecundităţii. De altfel, şi denumirea de viţă-de-vie sugerează foarte clar acest lucru. Cu excepţia soiurilor cu o coajă mai groasă, strugurii sunt printre cele mai digerabile alimente. Conţin o mare cantitate de zaharuri (până la 23,51% din masa pulpei fructului), o cantitate însemnată din vitaminele A, B1, B2, B3, B6, cantităţi mai reduse din vitaminele C, P. Sucul de struguri (nefermentat!) este un aliment foarte uşor asimilabil, care prezintă aceleaşi vitamine ca şi pulpa, având o valoare energetică destul de ridicată: peste 900 de calorii la kg.

Cura cu struguri

Se începe prin consumul a 1/2 kg de struguri pe zi, repartizaţi la mesele principale şi se creşte cu 1/2 kg pe zi până se ajunge la 3 kg de struguri pe zi. Timp de trei zile se consumă câte 3 kg pe zi, după care se scade progresiv cu 1/2 kg pe zi. Pe timpul curei nu se consumă carne, zahăr rafinat, alcool şi dulciuri.

Cura cu struguri este recomandată tuturor celor care se confruntă cu stări de epuizare datorită unei activităţi intelectuale foarte intense. Cu această cură se obţin rezultate bune şi în cazurile de astenie sexuală datorată stresului, epuizării fizice, nervoase sau unor traumatisme psihice. Are un efect reîntineritor şi revigorant de excepţie. Mobilizează toxinele din organism şi stimulează procesele de refacere. Este indicată pentru combaterea impotenţei vasculare, a impotenţei cauzate de consumul unor medicamente de sinteză. De asemenea, cura cu struguri pregăteşte terenul prin drenaj (termen împrumutat din homeopatie) pentru curele de revigorare sexuală cu afrodiziace mai puternice cum ar fi polenul, ginsengul, rădăcinile unor plante ca sculătoarea, poroinicul etc.

Sucul de struguri consumat înaintea actului sexual are un efect înviorător, este energizant şi măreşte diureza, fiind foarte util pentru efectuarea tehnicii de retenţie urinară în timpul actului sexual, descrisă în această lucrare.

20. Stafidele

Sunt obţinute din struguri, prin uscare. Conţin o cantitate mare de zaharuri uşor asimilabile, motiv pentru care au un efect energizant şi afrodiziac. Sunt indicate mai ales bărbaţilor supraponderali, cu mult ţesut adipos. Incluse în alimentaţia zilnică, pot înlocui într-o mare măsură dulciurile şi zahărul obţinut prin rafinare. Intră în anumite reţete afrodiziace alături de miere, cacao, grâu germinat şi condimente afrodiziace (ghimbir, scorţişoară, nucşoară).

Sunt folosite în curele de reîntinerire, cu crudităţi pentru aportul lor energetic mare.

Sunt un aliment Yang.

21. Smochinele

Pot fi consumate în stare crudă sau în stare uscată.

În stare crudă se găsesc mai puţin la noi, ele crescând doar în zonele sudice. Atunci când sunt proaspete, ele au calităţi diuretice şi un efect purificator, putând fi folosite în curele de dezintoxicare.

În stare uscată, au un conţinut foarte mare de zaharuri (62-80%), fiind un aliment cu proprietăţi afrodiziace remarcabile. Mai conţin (atât în stare crudă, cât şi în stare uscată): vitaminele A, B1, B2, P, C, minerale care au un rol deosebit în menţinerea funcţiei sexuale: calciu, magneziu, zinc, potasiu, fosfor.

Smochinele sunt utile în tratamentul: impotenţei vasculare (datorită conţinutului de vitamina P care are calitatea de protector vascular), stărilor de astenie, de slăbiciune corporală, de devitalizare[1].

Pentru cei care sunt supraponderali, care au mult ţesut adipos, smochinele sunt recomandate în cantităţi moderate, consumate în stare uscată. Cei care au o constituţie mai uscăţivă, care au tendinţă de constipare, pot consuma smochinele după o prealabilă înmuiere într-un pahar cu apă timp de 1-2 ore.

22. Ananasul

În ţările de unde provine este un aliment utilizat pe scară largă pentru mărirea potenţei sexuale. Are un conţinut relativ ridicat de zaharuri (16-19%). Are în componenţa sa, într-o cantitate destul de redusă, vitaminele A, C şi câteva din vitaminele complexului B. Mineralele conţinute sunt magneziul, potasiul, manganul, fosforul, fierul. Conține și un ferment digestiv care ajută la digestia proteinelor, fiind recomandat celor cu probleme de digestie și metabolism.

---

[1] Smochinele, mai ales cele uscate, sunt un tonifiant natural remarcabil, fiind recomandate sportivilor şi celor care depun eforturi fizice sau intelectuale mari.

Este indicat pentru mărirea potenței sexuale și în alimentația persoanelor supraponderale, în curele de revitalizare pentru cei cu o digestie slabă.

23. Rodia

În Grecia Antică era considerat un aliment-simbol al vitalității și al fecundității. Culoarea miezului său, de un roșu care amintește de cel al sângelui, a făcut ca ea să fie asociată cu viața și cu fertilitatea. Pliniu cel Bătrân menționează rodia în scrierile sale ca aliment care mărește vigoarea și conferă virilitate.

În ciuda celebrității sale, acest aliment nu a fost îndeajuns studiat de către nutriționiști. Rodia este apreciată în primul rând datorită unor taninuri și substanțe amare pe care le conține și care-i dau, potrivit studiilor, proprietăți tonice, stimulente imunitare, antiinfecțioase ș.a. Este indicată mai ales pentru combaterea stărilor de astenie, a obezității, a intoxicațiilor.

Medicina orientală recomandă rodia ca afrodiziac mai ales pentru bărbații supraponderali, predispuși la inactivitate, la somnolență, cu un temperament mai greoi.

Postul (repausul alimentar total)

Implică să nu se consume timp de 24 de ore (de la ora 0 la ora 24) nici un aliment sau băutură, în afară de apă. Postul alimentar poate avea un efect afrodiziac asupra corpului, cu condiția ca el să fie abordat cu moderație.

Este printre cele mai bune remedii ale impotenței pentru bărbații obezi sau care au consumat mult timp alimente nesănătoase, alcool. Este indicat și ca mijloc rapid de dezintoxicare pentru cei care au abuzat de afrodiziace puternice și nocive cum ar fi drogurile, cantarida, anumite băuturi alcoolice.

Două zile de post pe săptămână, în paralel cu un intens proces de solarizare prin tehnici și procedee taoiste sau yoghine specifice, sunt recomandate celor care, deși au o bună vitalitate, au ejaculări precoce, manifestă stări de lipsă de apetit, somnolență sau apatie. Este recomandat și celor care nu-și pot stăpâni stările de mânie, de iritare, care au temperament excesiv de fierbinte[1].

Are un efect de purificare foarte amplu, fiind recomandat și de medicina alopată sub numele de "repaus alimentar total" pentru dezintoxicare, pentru a da răgaz organismului să se refacă. Postul este recomandat și în timpul bolilor infecțioase în fazele acute, deoarece energiile organismului, nemaifiind orientate spre procesul de digestie (care canalizează o mare parte din energiile organismului), sunt folosite în procesul de apărare contra microorganismelor invadatoare.

---

[1] În aceste cazuri se recomandă ca în timpul repaosului alimentar total să se bea foarte multă apă, minim un litru și jumătate.

Unii maeştri taoişti recomandă tuturor bărbaţilor o zi de post complet pe săptămână pentru "a-şi limpezi mintea şi emoţiile", pentru a-şi putea orienta mai uşor energiile lăuntrice în sens ascendent[1].

Alimente vitaminizante şi remineralizante

Vitaminele şi oligoelementele (microelementele) existente în alimente au un rol major în reglarea şi în menţinerea unor funcţii ale organismului, între care şi cea sexuală. În acest subcapitol vom vorbi despre vitaminele şi oligoelementele importante în menţinerea şi amplificarea energiei sexuale.

Vitaminele reglează şi susţin funcţionarea unei serii de organe şi glande. Un aport crescut de vitamine în organism poate remedia anumite deficienţe şi ajută organismul în procesul de refacere. Trebuie menţionat, însă, că prezenţa în exces a anumitor vitamine şi minerale în organism poate duce la dezechilibre organice şi chiar la boli[2].

S-a ajuns la concluzia că cele mai sănătoase sunt vitaminele şi mineralele extrase de organism din alimente, fiind preferate comprimatelor cu vitamine de sinteză sau de semisinteză. Prin urmare, vom recomanda în continuare alimentele capabile să asigure necesarul de vitamine pentru organism, fără a mai fi necesară suplimentarea cu vitamine de sinteză.

Vitaminele

Vitamina A are un rol important în activitatea glandelor endocrine, mai ales a cortico-suprarenalelor, dar şi a gonadelor. Insuficienţa vitaminei A duce la scăderea apetitului sexual, la modificări degenerative ale canaliculelor seminale şi ale epiteliului genital.

Vitaminele din complexul B sunt implicate în procesul de producere de hormoni sexuali (atât la bărbaţi, cât şi la femei). Ele contribuie la menţinerea vigorii şi sănătăţii generale. De o foarte mare importanţă sunt vitaminele B1, B2, B12, care au un rol esenţial în funcţionarea glandei hipofize care, la rândul său, coordonează, între altele, activitatea gonadelor.

Vitamina B1 are un rol important în reglarea activităţii nervoase, cardiace. Este eficientă în tratamentul impotenţei şi al dereglărilor sexuale asociate hipertensiunii, stresului, tulburărilor psihice (în asociere cu vitamina B2).

---

[1] Acest obicei era frecvent întâlnit în trecut la conducătorii politici care aveau asemenea zile de post complet şi reculegere, în care se puteau concentra cel mai uşor asupra procesului de auto-desăvârşire. În Evul Mediu unii cavaleri creştini ţineau post negru pentru a-şi purifica spiritul înainte de luptă. În unele sate din România era obiceiul ca mirii să postească şi să reflecteze asupra propriei existenţe cu o zi înainte de cununie.

[2] Această observaţie se aplică în cazul vitaminelor de sinteză şi deloc sau foarte rar în cazul vitaminelor introduse prin alimentaţia naturală. Alimentele bogate în vitamine naturale nu vor periclita în nici un caz echilibrul organismului, în timp ce o supra-abundenţa de vitamine extrase din tablete de sinteză poate prejudicia acest echilibru.

Vitamina B2 este implicată în menținerea echilibrului sistemului nervos și imunitar. Deficiența de vitamină B2 se manifestă prin apariția unor dermatoze, stări de astenie, anemii, asimilare deficitară (malabsorbție).

Vitaminele B2 și **B15** sunt considerate drept vitaminele tinereții; testele de laborator făcute pe animale au arătat o extindere importantă a duratei de viață a acestora cu ajutorul acestor vitamine.

Vitaminele B1 și B2 se găsesc în făina integrală proaspătă, în drojdia de bere, în tărâța proaspătă de grâu, în miezul de nucă, porumb, secară, orez (integral), mazăre, fasole, linte, spanac, sfeclă roșie.

Vitamina B12 se găsește numai în produsele de origine animală: brânză (20 de micrograme/100 gr.), ouă (5 micrograme/100 gr), lapte (0,2-1 micrograme/100 de gr.). Doza de vitamina B12 recomandară de OMS/FAO este de 2 micrograme pe zi.

Vitamina B15 este conținută din abundență în miezul sâmburilor de caisă.

Vitamina E are un rol important în activitatea testiculelor. Este folosită în tratamentul azoospermiei, oligospermiei, impotenței, curbaturii patologice a penisului și a indurației plastice. Este necesară pentru buna funcționare a gonadelor și a hipofizei (care coordonează activitatea glandelor sexuale), fiind numită și "vitamina fertilității". Vitamina E este considerată drept afrodiziac, stimulând și normalizând dorința sexuală atât la bărbați, cât și la femei. Deficiențele de vitamina E cauzează sterilitate și impotență.

Vitamina E este conținută în cantități însemnate de uleiul de germeni de porumb, uleiul de floarea soarelui, semințele de floarea soarelui, alune, unt, pâine neagră, spanac, ou, varză.

Vitamina F (cunoscută și sub numele de acizi grași polinesaturați) este esențială pentru buna asimilare a vitaminelor A și E. Este, de asemenea, foarte importantă pentru reglarea ponderală, fiind foarte utilă bărbaților care au tulburări de potență și dinamică sexuală pe fondul supraponderalității și obezității.

Vitamina P este indicată pentru tratarea unor boli cardiovasculare și a unor boli de uzură fizică și psihică. Este eficientă în combaterea impotenței vasculare.

Vitamina C este indicată în tratamentul impotenței vasculare, are un rol important în reglarea activității nervoase, cardiace. Este eficientă în tratamentul impotenței și a dereglărilor sexuale asociate hipertensiunii, stresului, tulburărilor psihice.

Vitaminele B6, B12, K și P au un rol important în reglarea activității nervoase, care, se știe, influențează într-o foarte mare măsură activitatea glandelor sexuale.

Mineralele

Zincul este un mineral foarte important pentru menţinerea potenţei masculine. Este conţinut de multe alimente afrodiziace între care polenul, mierea, ciupercile, ceapa, germenii de grâu. Este important în procesele de creştere şi dezvoltare a organelor sexuale masculine.

Calciul este un mineral esenţial în buna funcţionare a sistemului nervos central şi periferic. Între altele, lipsa de calciu duce la scăderea libidoului, în cazurile mai grave duce la scăderea accentuată a potenţei sexuale, la pierderea temporară a conştiinţei (leşin).

Administrarea calciului sub formă de comprimate şi prafuri extrase prin sinteză are un efect relativ, nefiind asimilat în unele cazuri, iar în cazul supradozării având efecte nocive[1]. Din acest motiv este mai indicată extragerea calciului necesar din hrana bogată în acest mineral. Alimente bogate în calciu sunt: laptele şi produsele lactate, ouăle, fasolea, mazărea, morcovii, ţelina, merele, etc.

Potasiul este un element mineral de o mare importanţă pentru organism, având un rol important în majoritatea proceselor metabolice. Doza necesară de potasiu pentru un bărbat adult este de 2-4 grame pe zi. Absenţa potasiului duce la tulburări grave în organism, cum ar fi hiperexcitabilitatea nervoasă, crampe musculare, tulburări de ritm cardiac, în unele cazuri chiar moartea prin stop cardiac. Influenţa potasiului asupra sexualităţii şi potenţei masculine este indirectă, prin rolul jucat în procesele vitale ale organismului. Potasiul este util în combaterea hipertensiunii (care produce o serie de tulburări ce afectează nefast potenţa sexuală), a hiperexcitabilităţii şi în tratamentul diabetului. Alimentele care conţin potasiu sunt indicate în toate curele de revitalizare şi reîntinerire.

Alimentele care conţin potasiu sunt: legumele, mai ales cartofii şi roşiile, cerealele integrale, uleiul şi seminţele de floarea soarelui, fructele: grapefruit, ananas, portocale, struguri. S-a remarcat că atunci când în alimentaţie sunt folosite preponderent produse de origine animală sau produse suprarafinate (zahăr, ulei rafinat, făină albă), aportul de potasiu în organism scade la jumătate[2].

Magneziul are un rol important într-o serie de procese vitale desfăşurate în organismul uman, influenţând metabolismul celular şi anumite procese hormonale. Este util pentru tratarea bolilor vasculare, care au printre consecinţe şi impotenţa masculină, pentru combaterea unor afecţiuni urinare (calculoze urinare). Este indicat consumul de alimente care conțin magneziu într-o serie de afecțiuni și tulburări psihice, manifestate prin insomnie, nesincronizarea gesturilor, tremurături.

---

[1] O cantitate prea mare de calciu în sânge duce la scăderea frecvenţei cardiace, la apariţia unor afecţiuni renale, uneori chiar la apariţia insuficienţei renale, a unor stări de greaţă, a somnolenţei, a mâncărimilor de piele.

[2] Excesul de potasiu în organism care apare mai ales ca urmare a unor afecţiuni cum ar fi insuficienţa renală severă, arsuri pe suprafeţe întinse, intervenţii chirurgicale, distrucţii tisulare pe arii extinse, duce la apariţia unor disfuncţii majore în corp. Acestea pot merge până la afectarea musculaturii respiratorii, insuficienta oxigenare a plămânilor, scăderea tensiunii arteriale, existând chiar riscul opririi inimii.

Fosforul este un mineral de a cărui prezență depind toate procesele de asimilație, de metabolism celular din interiorul organismului. Rația zilnică de fosfor necesară unui adult este estimată la 1-2 grame pe zi. Absența fosforului afectează grav creierul și sistemul nervos. Simptomele deficitului de fosfor sunt apariția anxietății, hiperexcitabilitatea, îngreunarea proceselor de gândire, controlul dificil asupra mișcărilor, la care se adaugă și multe simptome somatice cum ar fi deteriorarea danturii, astenie musculară, slăbirea gravă a imunității.

Fosforul se găsește din abundență și ușor de asimilat în lapte, brânzeturi și în icrele de pește. Fosforul din legume este ceva mai greu de asimilat de către organism.

Toate mineralele și vitaminele prezentate aici au o influență mare asupra activității glandelor sexuale la bărbați. Unele dintre ele sunt direct implicate în procesele hormonale ce se petrec la nivelul gonadelor și hipofizei, altele au o acțiune mai amplă, influențând și anumite procese vitale ale organismului, în timp ce unele minerale și vitamine influențează indirect, dar foarte puternic, sexualitatea prin acțiunea majoră pe care o au în menținerea vitalității organismului. Foarte multe din vitaminele și oligoelementele care sunt implicate direct în funcționarea glandelor sexuale masculine sunt folosite și ca reîntineritoare și revitalizante, venind în sprijinul teoriei tradițiilor medicale orientale, care asociază tratamentul de reîntinerire și revitalizare cu cel de creștere și armonizare a energiei sexuale. Mai trebuie subliniat faptul că foarte multe dintre substanțele folositoare prezentate aici au o influență remarcabilă asupra psihicului, venind în sprijinul teoriilor orientale care susțin că modul în care ne hrănim își pune foarte mult amprenta pe modul în care trăim, simțim și gândim. Este de preferat, în lumina acestor date, o alimentație pură, echilibrată și ferită de excese. Se observă că majoritatea substanțelor folositoare se află în stare asimilabilă în legumele, fructele și lactatele proaspete.

Dieta anafrodiziacă și armonizarea energiei sexuale

Mergând pe principiul "puțin, dar bun", dieta anafrodiziacă urmărește o scădere temporară a energiei erotice perturbate, pentru a da un răgaz ființei umane să se armonizeze în acest plan. Prin acest tip de regim nu se urmărește doar diminuarea energiilor sexuale, ci și purificarea ființei, sporirea capacității sale de a redirecționa, de a sublima în mod armonios libidoul.

Această dietă este recomandată în cazurile de hiperexcitabilitate sexuală, masturbare, înclinație spre perversiuni, descărcări frecvente și vlăguitoare în timpul actului sexual (care nu pot fi controlate prin mijloacele obișnuite), ejaculare precoce, poluții nocturne frecvente.

Principalele efecte urmărite prin acest tip de alimentație sunt:

*1. **Diminuarea energiei sexuale*** se face prin metode absolut naturale (cunoscute şi aplicate de sute de ani), care nu au nici o influență nocivă asupra organismului uman, efectul lor fiind temporar. Iată câteva recomandări:

- folosirea unor alimente anafrodiziace cum ar fi salata verde, dovleacul şi dovleceii, sâmburii de dovleac, legumele cu gust amar consumate crude;
- renunțarea completă la orice condiment picant cum ar fi: piper, ardei iute şi boia de ardei iute, curry, ghimbir, oregano, cimbru, nucşoară, scorțişoară, cuişoare şi înjumătățirea cantității de sare pusă în mâncare[1];
- scoaterea din alimentație a zahărului[2], a dulciurilor preparate cu zahăr rafinat, a cărnii şi preparatelor din carne, a sucurilor şi a altor alimente care folosesc aromatizanți şi coloranți artificiali;
- renunțarea totală la consumul de alcool şi cafea;
- folosirea unor plante anafrodiziace sub formă de pulbere[3]. Printre cele mai eficiente plante anafrodiziace se numără: valeriana (rădăcina), conurile de hamei, teiul (florile), talpa gâştei (partea aeriană), lavanda (inflorescențele)
- folosirea infuziilor de tei, lavandă (pot fi combinate şi cu puțină mentă sau salvie)
- exercițiile care mobilizează structura fizică şi ajută la menținerea tonusului şi vioiciunii, "arzând" totodată excesul de calorii.

În aceste condiții, în care alimentația nu este nici dulce, nici picantă, nici prea sărată, se poate mânca şi se poate trăi cu plăcere?

Da, deoarece nu trăim pentru a mânca, ci mâncăm pentru a trăi într-o condiție cât mai armonioasă, iar aparenta lipsă de gust, care se resimte la început, nu este cauzată decât de estomparea gusturilor agresive. Rămân, însă, gusturile mai subtile, naturale ale alimentelor pure, proaspete, care sunt un mijloc excelent de purificare şi reeducare a simțului gustativ. Mulți vor redescoperi adevărata plăcere de a mânca, de a se hrăni, în alimentația pură, vie. Este cunoscut faptul că pervertirea energiilor sexuale amplifică tendința spre stimularea simțului care se află în legătură cu centrul sexual; acesta este simțul gustului. Iată de ce mulți dintre oamenii care se manifestă dizarmonios din punct de vedere sexual se confruntă cu o perturbare a apetitului alimentar, unii devenind de-a dreptul gurmanzi, alții simțind nevoia să mănânce des şi foarte mult dulce, alții recurgând la alcool ca o tendință instinctuală de a-şi stimula toate simțurile, etc.

---

[1] Pot fi folosite cu moderație condimentele reci: coriandru, chimen, fenicul, tarhon, care compensează mult la nivel de gust.

[2] Zahărul va fi înlocuit cu miere şi cu preparate din miere. Mierea este bine să fie consumată lichidă, neîncălzită la peste 45 de grade Celsius. Cantitatea de miere trebuie să nu fie mai mare de 2 linguri pe zi.

[3] Se va administra 1 linguriță de plantă sau din amestecul de plante (sub formă de pulbere), de 4 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă. Se ține 15 minute sub limbă, după care se înghite cu puțină apă.

2. ***Purificarea*** este absolut necesară, fără ea dieta anafrodiziacă devenind inutilă. Problema oamenilor nu este, de fapt, aceea a unei energii sexuale prea mari, ci aceea a unei energii mari și impure, care face să apară în ființă tendințe deviante. Procesul de purificare implică între altele:

- reglarea pe cale naturală a activității hormonale, prin eliminarea factorilor perturbatori interni și externi
- eliminarea ideilor aberante în ceea ce privește sexualitatea, poziția privilegiată a bărbatului față de femeie
- înlăturarea obsesiilor referitoare la sex și la satisfacerea animalică a dorinței sexuale
- curățarea subconștientului de obișnuințe și programări bizare, care adesea împing ființele inconștiente spre perversiuni, spre vlăguire prin pierderea masivă a spermei, spre acte necugetate, sadism etc.
- înlocuirea tuturor gândurilor și ideilor perturbatoare, perverse, cu altele noi, armonioase, pozitive, profund benefice.

Metodele de purificare facile și eficiente în acest sens sunt:

- alimentația pe bază de crudități[1] și/sau de cereale integrale.
- folosirea plantelor depurative sub formă de pulbere: soc (flori sau fructe), trei frați pătați (partea aeriană), brusture (rădăcină), pir (rădăcină)
- folosirea plantelor laxative, mai ales în cazul celor care au frecvent constipație (au sau au avut de curând mai puțin de un scaun pe zi). Plantele laxative mai cunoscute sunt crușinul (scoarța), socul (bacele), ricinul (uleiul)
- voma terapeutică (Vamana Dhauti sau Gestul Elefantului - vezi capitolul despre Yogaterapie)
- concentrarea mentală (vezi subcapitolul destinat concentrării din Yogaterapie)
- psihoterapia (vezi capitolul referitor la psihoterapie).

3. ***Redirecționarea energiei sexuale***, implică, de fapt, mărirea capacității de transmutare și sublimare. Pentru a putea transmuta și sublima potențialul sexual, un bărbat trebuie să-și dinamizeze în primul rând voința și controlul mental. Procedee eficiente în acest scop sunt:

- posturile și procedeele psihosomatice ca: Retracția Abdominală, Postura Lumânării, Postura Plugului, Postura Triunghiului, Postura Ombilicului, Postura Continenței
- dinamizarea subconștientului prin sugestii corespunzătoare (vezi capitolul referitor la psihoterapie)
- postul negru - mărește voința, rezistența, ajută la trezirea "focului interior", care facilitează ridicarea energiei sexuale
- vizualizarea creatoare a urcării energiilor pe coloană
- concentrarea mentală
- folosirea în cromoterapie a culorilor: galben, indigo, violet, alb strălucitor

---

[1] Este bine ca, la persoanele care au o vitalitate suficient de bună, cruditățile să ajungă să fie în alimentație în proporție de minim 70%.

- administrarea plantelor care sporesc capacitatea de sublimare: alfa-alfa (Medicago sativa), cardamon, salvie, busuioc, traista ciobanului, coada calului, cuișoare, obligeană ș.a.
- administrarea unor plante amare: pelin, țintaură, anghinare, armurariu
- râsul (cu motiv și cu poftă).

*4. **Sporirea energiei Yang,*** solare, masculine în ființă, care facilitează controlul asupra energiilor erotice. Se face în principal prin:

- alimentația de tip Yang (vezi și regimul nr. 7 Oshawa)
- folosirea și intrarea în rezonanță cu culorile solare (vezi capitolul referitor la cromoterapie)
- băi de soare
- posturile psihosomatice care în totalitatea lor au un amplu efect de reechilibrare energetică
- concentrare mentală
- finalizarea tuturor acțiunilor (vezi capitolul referitor la redobândirea potenței sexuale, subcapitolul referitor la viciu)
- folosirea sugestiilor de amplificare a solarității.

III.FITOTERAPIE

Festivalul afrodiziacelor

Pentru mărirea virilității și sporirea energiei sexuale și vitale, oamenii au folosit din cele mai vechi timpuri afrodiziacele. În tradițiile medicale orientale, știința afrodiziacelor alcătuia o ramură aparte, de primă mărime, alături de chirurgie, pediatrie sau psihiatrie. Afrodiziacele sunt considerate în Orient drept plante care redau tinerețea. Ele sunt un element tot atât de important în viața umană ca și alimentația sau igiena zilnică.

Știința actuală nu și-a pus în mod serios problema afrodiziacelor până în ultimele decenii, când au progresat mult cercetările privind rolul glandelor endocrine și al hormonilor în organismul uman. S-a dovedit că gonadele au un rol foarte important în dezvoltarea armonioasă a ființei umane. O slăbire a virilității aduce după sine o scădere a creativității, a vivacității, o îmbătrânire accelerată.

Tradiția taoistă și nu numai ea afirmă că pentru bărbați o activitate sexuală armonioasă, o potență menținută nealterată sunt cheia succesului în viață și a longevității. Știința afrodiziacelor la chinezi, indieni și arabi este de-a dreptul impresionantă, ea cuprinzând foarte multe cărți. Pentru început, vom descrie principalele plante afrodiziace românești.

Studiul întreprins asupra afrodiziacelor folosite în mod tradițional la noi în țară ne-a dezvăluit o varietate și diversitate impresionantă a remediilor. Interesant nu e doar numărul mare de plante folosite, ci minuțiozitatea și rigurozitatea cu care au fost cercetate acțiunile fiecărui afrodiziac în parte. În rețetele afrodiziace populare nu se urmărește doar mărirea apetitului sexual și obținerea erecției, ci și combaterea ejaculării precoce, mărirea vitalității generale, sporirea calităților masculine (a "bărbăției").

Afrodiziacele pot fi încadrate în mai multe categorii. Unele au un efect imediat și prin folosirea lor este vizată obținerea unei erecții rapide, altele au un efect mai amplu de vitalizare și acționează în timp. Există și o categorie de mijloc care oferă o stimulare apreciabilă pe moment și are și un efect regenerator care se întinde pe o durată mai lungă. Sexualitatea armonioasă nu are nevoie de stimulente rapide și care să aibă efecte secundare nedorite. Afrodiziacele pe care le vom recomanda sunt mai mult sau mai puțin rapide ca efect, dar în totalitatea lor nu prezintă nici un efect nociv dacă sunt respectate dozele prescrise[1].

Principalele moduri de folosire a plantelor afrodiziace

1. Sub formă de **pulbere** - planta uscată se macină fin; se ia sub limbă câte un gram (uneori mai mult) de pulbere, se ține un sfert de oră, timp în care se poate mesteca ușor; se înghite apoi cu puțină apă; după încă 15 minute, se poate mânca. Se iau în acest mod 3-4 doze pe zi, pe stomacul gol.

2. Sub formă de **suc** - sucul se obține prin mărunțirea și presarea plantei crude. Se administrează simplu sau dizolvat în apă ori lapte, cu sau fără miere.

3. Sub formă de **tinctură**. Tincturile se prepară casnic prin macerare. Se pune planta mărunțită în alcool, proporția fiind de 20 de grame de plantă la 100 ml de alcool, după care se lasă la macerat la temperatura camerei un anumit număr de zile, într-un vas închis. După trecerea numărului de zile necesar macerării plantei, tinctura se stoarce și se pune în recipiente mici, închise ermetic. Alcoolul folosit are 40-50 de grade. Se folosește spirtul alb alimentar (Unii autori susțin ca ar fi mai eficientă folosirea alcoolului obținut din fructe sau din drojdie). Numărul zilelor în care se face macerarea este specific fiecărei specii și va fi dat în micul studiu acordat fiecărei plante în parte.

Administrarea tincturii se face numai în apă: Se pun 1-2 ml de tinctură în 50-100 ml de apă și se bea cu înghițituri mici. Nu se ia niciodată tinctura fără apă sau în doze mai mari decât cea prescrisă.

---

[1] Referitor la dozarea afrodiziacelor merită amintit dictonul: "Nimic nu este otravă, ceea ce contează este doza" cu varianta sa dată de Paracelsus: "Totul este otravă, ceea ce contează este doza". O utilizare în doze prea mari a unor afrodiziace va duce, ca la orice altă substanță luată în exces, la simptome și reacții nedorite. Este de preferat să avem un stil de viață sănătos și să folosim anumite afrodiziace în mod constant și în dozele permise, păstrându-ne în permanență virilitatea, decât să abuzăm de ele în dorința de a ne arăta o efemeră forță sau potență.

Năpraznicul

-Geranium robertianum-

Pentru mărirea virilității și a vitalității, bărbații din zonele de munte obișnuiau să bea sucul obținut prin zdrobirea și stoarcerea acestei plante în combinație cu lapte și miere (sau dizolvat în apă). Tot pentru mărirea virilității se folosesc pulberea și tinctura (1-2 ml de 3 ori pe zi)

Timpul de macerare al tincturii este de 10-12 zile.

Bradul

-Abies alba-

Siropul de muguri brad obținut prin zdrobirea mugurilor și macerarea lor între straturi de miere, într-un vas închis, timp de 2 luni, este unul dintre cele mai eficiente vitalizante cunoscute. Este recomandată consumarea sa mai ales în perioada de iarnă și la începutul primăverii, când organismul este slăbit. Siropul de muguri păstrează cel mai bine efectele reîntineritoare, de stimulare și reglaj hormonal ale plantei. Este indicat, între altele, și pentru tratamentul impotenței, al frigidității, al îmbătrânirii premature, al slăbiciunii generale.

Pinul

-Pinus sylvestris-

Siropul de muguri cruzi de pin se prepară astfel:

- se spălă bine mugurii de pin și apoi se zvântă puțin
- se zdrobesc bine de tot pe o planșetă de lemn cu ajutorul unui sucitor din lemn
- într-un vas (vasul trebuie să fie din lut ars (cel mai bine) sau sticlă, în nici un caz din material plastic sau metal) se pune un strat subțire de miere (mierea trebuie să fie lichidă) peste care se așează un strat subțire de muguri zdrobiți, apoi un nou strat de miere ș.a.m.d.
- după ce se umple cu straturi intercalate de miere și muguri zdrobiți, vasul se închide ermetic și se pune în pământ unde se lasă 3-4 luni.
- După trecerea timpului de extracție se face filtrarea.

Siropul de conuri va fi obținut prin mărunțirea, stoarcerea și filtrarea sucului obținut din acestea, după care va fi adăugată miere 60-70% pentru conservare. Acest sirop are un termen de valabilitate de 2 ani.

Aceste două siropuri au un efect stimulant asupra gonadelor, cresc secreția de spermă, îmbunătățesc starea de vitalitate. Sunt utile și pentru creșterea rezistenței la boli. Sunt folosite în cure de reîntinerire, pentru combaterea impotenței, a asteniei, a slăbiciunii.

Din acele crude de pin, bine mărunțite, se obține prin macerare timp de 10-12 zile în alcool o tinctură cu efecte stimulatoare asupra activității gonadelor, asupra dezvoltării caracterelor sexuale masculine.

Țelina

-Apium graveolens-

Sucul de rădăcină este un afrodiziac și un revigorant tradițional. În combinație cu mierea și cu anumite plante aromatice picante (scorțișoară, cardamon), efectele sale sunt mai puternice, putând fi folosit ca afrodiziac cu efecte imediate.

Mai eficient decât sucul de rădăcină este sucul obținut din frunzele crude, având proprietăți stimulatoare hormonale deosebite.

Tinctura de rădăcină se obține prin macerarea acesteia în alcool timp de 8-10 zile. Se folosește rădăcina crudă mărunțită foarte fin. Concentrația alcoolului folosit este de 40%.

Tinctura din frunze uscate are timpul de macerare 5-7 zile.

Tinctura din frunze crude are timpul de macerare 8-10 zile.

Tinctura din semințe are timpul de macerare de 5-7 zile.

Din toate tipurile de tinctură se iau 3-4 ml de 4 ori pe zi împreună cu apă.

Această plantă se numără printre cele mai bune reglatoare și stimulatoare hormonale cunoscute.

Sculătoarea

-Dactyloriza maculata-

Este printre cele mai eficiente afrodiziace masculine. Are un efect rapid, mărind apetitul sexual, îmbunătățind erecția. Este foarte puternică și din acest motiv este bine să fie folosită numai în dozele prescrise.

Se folosește rădăcina (tuberculii) sub formă de pulbere, câte 1 gram de 4 ori pe zi. În cazul ființelor care prezintă o slăbiciune accentuată, se recomandă 1,5 grame de 4 ori pe zi timp de 40 de zile.

Tinctura se prepară prin macerarea rădăcinii timp de 12 zile în alcool de 40 de grade. Se iau 1-2 ml de 3 ori pe zi.

O combinație foarte bună este formată din: sculătoare, busuioc și țelină în părți egale. Această combinație poate fi sub formă de pulbere (se ia o linguriță rasă de 4 ori pe zi) sau sub formă de tinctură (se iau 2 ml pe zi).

Poroinicul

-Orchis palustres-

Este o plantă din familia orhideelor. Are floarea de culoare violet cu un miros dulce și puternic. Partea subterană este formată din doi bulbi care au o frapantă similitudine de formă cu testiculele.

Se folosesc atât tuberculii, cât și partea aeriană culeasă în timpul înfloririi. Are un efect afrodiziac și stimulant comparabil cu cel al sculătoarei. Este bine să fie folosite pulberile din rădăcină și din părțile aeriene în combinație. Se iau 2 grame din această combinație de pulberi de patru ori pe zi, pentru mărirea potenței sexuale, mărirea energiei vitale, combaterea oboselii.

Tinctura de rădăcină se prepară prin macerarea în alcool de 40 de grade a pulberii, timp de 14 zile, la temperatura camerei.

Tinctura din părțile aeriene are timpul de macerație de 7-8 zile[1].

Untu-vacii

-Orchis morio-

Face parte tot din familia orhideelor. Are tulpina mai mică și mai viguroasă decât poroinicul. Florile au o nuanță mai roșietică. Rădăcina prezintă aceeași similitudine de formă cu testiculele. Este identică în ceea ce privește modul de preparare și de întrebuințare cu poroinicul, fiind considerată un afrodiziac mai bun ca acesta.

Din aceeași familie fac parte și au utilizări similare și plantele: ploșnițoasa (*Orchis cariophora*[2]), gemănarița (*Orchis papilonacea*), limba cucului (*Ochis maculata*), bujorul (*Orchis purpurea*), palma pământului sau palma voinicului (*Gymnadenia conopea*).

Priboiul

-Geranium macrorrhizum -

Este o plantă care crește în regiunile de munte, în locuri umbroase, înflorind în perioada mai-iulie. Florile sale sunt roșii, plăcut mirositoare, rădăcina (rizomul) este lungă de 10 cm și dispusă orizontal. Secretă o cantitate destul de mare de ulei volatil care este folosit în industria parfumurilor

Este folosită în tradiția populară mai ales ca afrodiziac.

Se administrează sub formă de pulbere (1-3 g de trei ori pe zi), sub formă de tinctură (2 ml de trei ori pe zi) sau de infuzie îndulcită cu miere (în acest ultim caz eficiența este mai redusă, deoarece principiile active ale plantei se pierd prin opărire sau fierbere).

Timpul de macerare pentru partea aeriană este de 8 zile; pentru rădăcină este de 10-12 zile.

---

[1] După macerare, mirosul florilor este acoperit de un altul foarte puternic și greu, pentru mulți neplăcut, asemănător cu acela al transpirației bărbaților. Se știe că transpirația nu are doar simplul rol de a elimina toxinele, mirosul ei fiind direct influențat de activitatea hormonală (fiind un adevărat semnal pentru ființele de sex opus), puterea ei de emanație fiind direct proporționala cu vitalitatea. Se pare că părțile aeriene ale acestei plante conțin anumiți fitohormoni care pot dinamiza foarte mult activitatea glandelor, având un rol vitalizant asupra întregii ființe.

[2] Toate plantele din acest gen sunt utile pentru sporirea potenței sexuale și a virilității. Aceste plante sunt cunoscute în Orientul Apropiat sub denumirea de "salep" și sunt folosite și pentru combaterea stărilor de oboseală, de epuizare, pentru convalescenți.

Din punct de vedere chimic tuberculii acestor plante sunt foarte bogați în mucilagii (peste 45%), dextrine, amidon (în orient anumite varietăți sunt folosite anumite specii ca un foarte prețios aliment), săruri minerale (potasiu și calciu mai ales).

Specia *Orchis maculata* este folosită extern ca remediu împotriva mușcăturilor de șarpe.

Lungoarea[1]

-Ononis hircina-

Această plantă creşte prin fânețe, la lumină. Preferă locurile mai umede. Înfloreşte în lunile iunie-august.

Se folosesc tulpinile florifere care au efect afrodiziac şi tonic pentru bărbați. Se administrează sub formă de pulbere (2 g de 4 ori pe zi) şi tinctură (2 ml de 3 ori pe zi).

Tinctura are timpul de macerare de 8 zile. Se ia doar diluată în apă în proporția de 1:5.

Femeile din zona muntoasă a Vrancei îmbracă bărbații slăbiți şi convalescenții cu o cămaşă muiată în infuzie de lungoare. Bărbatul îmbrăcat cu această cămaşă rămâne bine învelit la loc cald timp de 1 oră. Tratamentul se aplică mai multe zile la rând.

Busuiocul

-Ocimum basilicum-

Redă tonusul şi apetitul sexual. Efectul său revigorant şi stimulativ este amplu, acțiunea sa binefăcătoare fiind manifestată atât la nivel fizic, cât şi la nivel psihic şi mental. Este o plantă cu caracter pronunțat Yang (+), sporind energia masculină în ființă.

5-6 grame pulbere de busuioc obținută din vârfuri înflorite, amestecată cu 2 linguri de miere sunt un afrodiziac puternic. Această combinație luată de 4 ori pe zi timp de 40 de zile redă vigoarea, apetitul sexual şi pofta de viață.

Busuiocul îmbunătățeşte capacitatea de control asupra energiei sexuale, ajută la combaterea ejaculării precoce.

Busuiocul sub formă de infuzie îndulcită cu miere are un efect reconfortant şi uşor afrodiziac.

Această plantă intră în multe ritualuri şi obiceiuri de dragoste la români.

Busuiocul sălbatic (busuioc de câmp)

-Prunella vulgaris-

Creşte la lumină la marginea pădurilor şi a drumurilor. Are tulpina scurtă 8-30 cm. (Uneori ajunge la 50 de cm.), florile sunt violet. Mirosul, aşa cum arată şi numele, aduce cu cel al busuiocului.

Sub formă de pulbere (1 linguriță de 4 ori pe zi) este folosit pentru mărirea potenței sexuale, pentru combaterea ejaculării precoce.

---

1. Şi la această plantă, mai ales în stare crudă apare un miros asemănător cu cel al transpirației. De altfel, în multe regiuni această plantă este cunocută sub denumirea de "asudul calului". În ciuda unei anumite similitudini de miros observată de vindecătorii populari, această plantă nu este deloc dezgustătoare din punct de vedere olfactiv. Totuşi, este de reținut această potrivire de mirosuri care sprijină teoria reglajului hormonal exercitat de plante.

Feniculul

-Foeniculum vulgare-

Semințele de fenicul au efect afrodiziac și stimulator general. Feniculul este indicat mai ales celor care manifestă o stare de continuă insatisfacție în relația de cuplu, care se simt în inferioritate față de iubita lor. Este o plantă care-i ajută mult pe cei care manifestă un deficit de potență pe fondul unui psihic tensionat, măcinat de complexe de inferioritate sau de orgoliu.

O străveche rețetă orientală recomandă pentru mărirea energiei sexuale combinația: lapte, fenicul - pulbere fină, miere și lemn dulce (*Gylciryzza glabra*) - pulbere fină.

Popoarele mediteraneene folosesc supa de fenicul pentru stimularea dorinței sexuale.

Schinduful

-Trigonella foenum-graecum-

Plantă aromatică, cultivată cu succes și la noi. Pulberea are efect afrodiziac și stimulator general, fiind în plus utilă pentru eliminarea inhibițiilor, combaterea ejaculării precoce.

Planta sub formă de pulbere este folosită în cure de lungă durată pentru îmbunătățirea potenței și a controlului energiei sexuale. Timp de 6 luni se iau câte 2 g de plantă de 3 ori pe zi. Efectele apar după primele săptămâni de administrare. Doza poate fi mărită, dublată chiar, dacă simțiți afinități cu planta și dacă aveți nevoie de o stimulare puternică.

Morcovul

-Daucus carota var. sativa-

Semințele morcovului sunt utilizate mai ales pentru combaterea ejaculării precoce. Se folosesc în combinație cu alte plante afrodiziace, ele având rolul de a fixa "sămânța".

O rețetă complexă care conține și semințe de morcov este formată din: sculătoare (rădăcină), poroinic (tuberculi), semințe de morcov, schinduf (semințe), busuioc sălbatic (partea aeriană), priboi (rădăcină și părți aeriene), lungoare (partea aeriană) în părți egale. Se ia o linguriță de pulbere din acest amestec cu 15 min înainte de masă de 3 ori pe zi. Pentru a obține un efect mai amplu se face o cură de 40 de zile. Pentru cei slăbiți, cu potențialul sexual mult diminuat se recomandă 6 doze pe zi timp de 40 de zile.

Crucea pământului

-Heracleum sphondylium-

Plantă perenă, cu tulpini foarte viguroase, înalte. Înflorește prin luna iulie, august. Această plantă mai este numită popular și "Brânca ursului". Este deosebit de viguroasă, are un miros foarte puternic (în majoritatea combinațiilor de plante acoperă orice alt miros), meritându-și pe deplin numele. Acțiunea revigorantă este foarte evidentă, amplă și rapidă, ducând cu gândul la puterea ursului... Este recomandată de mulți vindecători români, dar și străini (Maria Treben, de exemplu) pentru o gamă foarte variată de afecțiuni, inclusiv cancer, întârziere în dezvoltarea neuropsihică a copiilor, deficiențe de imunitate.

Este un afrodiziac puternic. Acționează direct asupra aparatului genital (vasodilatație). Este foarte utilă în tratamentul impotenței.

Se folosesc mai ales rădăcinile și semințele, dar la nevoie pot fi utilizate și frunzele și tulpina. Pulberea din rădăcină sau semințe se folosește în doze de maxim 2 grame, de 3 ori pe zi.

Rădăcina are timpul de macerație de 10 zile. Tulpina, frunzele și semințele macerează în 6 zile. Doza de tinctură este de 2 ml de 3 ori pe zi.

Precauții: Această plantă uneori provoacă reacții de tip alergic, vasodilatație periferică, hipotensiune. Este bine să începeți tratamentul cu un vârf de cuțit de pulbere sau 1 ml de tinctură pe zi pentru a vedea dacă nu apar reacții alergice. Apoi, dacă nu se observă o intoleranță a organismului la această plantă, se mărește doza până la limitele menționate.

Morcovul sălbatic

-Daucus carota-

Este o plantă ierboasă care crește prin fânețe, livezi, poieni, pe marginea drumurilor. Inflorescențele, sub formă de umbele cu o floricică roșie la mijloc, au efect afrodiziac, stimulând secreția de spermă și mărind vitalitatea. Inflorescențele de morcov sălbatic sub formă de fiertură în vin sau în apă, de macerat în alcool sunt un remediu tradițional românesc "pentru neputință", adică pentru impotență.

Se recomandă pulberea de inflorescențe: 1 gram de trei ori pe zi. Tinctura are timpul de macerare de 10 zile și se iau 15 picături pe zi, diluate în apă.

Semințele de morcov sălbatic, ca și cele de morcov de grădină, sunt indicate împotriva ejaculării precoce.

Ceapa

-Allium cepa-

Ceapa este probabil cel mai accesibil afrodiziac al zilelor noastre. În afară de ceea ce am precizat la ceapă în calitate de aliment (la capitolul rezervat alimentației), vom preciza că semințele cepei au efectul afrodiziac cel mai puternic din toată planta. Iată ce recomanda un medic arab: *"Cel ce se simte obosit și fără putere va prepara un amestec din semințe de ceapă pisate și amestecate cu miere. Îl va lua în fiecare dimineață, pe stomacul gol".*

Năutul

-Cicer arietinum-

Este o plantă mediteraneeană aclimatizată şi la noi relativ recent. Se folosesc boabele de năut, care în Orient şi în ţările mediteraneene intră în componenţa mai multor reţete stimulante, revitalizante şi afrodiziace.

Efectul stimulent este binecunosut şi la noi de mult timp. Ca exemplu, năutul prăjit este folosit pe post de înlocuitor de cafea, fiind mult mai sănătos.

Pentru a obţine un preparat revitalizant se lasă la macerat în apă boabe de năut măcinate, timp de o zi şi o noapte. Apa rezultată se bea seara, înainte de culcare. Ca o măsură de precauţie, băutura nu trebuie luată decât intr-o cantitate mică şi numai într-o singură zi. În scrierile arabe se menţionează: *"Penisul celui ce va bea acest macerat se va menţine în erecţie toată noaptea. Bărbatul cu un temperament pasional nu trebuie să se folosească de acest tratament, căci este în pericol să facă febră. În nici un caz remediul nu va fi luat mai mult de trei zile la rând, afară doar de cazul în care cel care beneficiază este înaintat în vârstă sau are un temperament extrem de rece"*.

Este un remediu recomandat în mod deosebit în timpul iernii.

Lemnul dulce

-Glycyrrhiza glabra-

Este o plantă care creşte sub formă de tufă scundă prin fâneţele din sudul ţării (subspontană) sau cultivată. Se foloseşte rădăcina (rizomul) care are un pronunţat gust dulce.

Rădăcina de lemn dulce redă vigoarea, înlătură slăbiciunea fizică. Faraonii egipteni beau o băutură care s-ar traduce prin "Mai sus" preparată prin presarea rădăcinii proaspete de lemn dulce. La indieni se bea o infuzie de lemn dulce cu miere pentru a reda vigoarea. Chinezii mestecau rădăcină crudă de lemn dulce pentru "putere şi vigoare".

În afară de aceste reţete, care recomandă folosirea acestei plante sub formă de suc extras din rădăcina mărunţită şi apoi presată, de infuzie şi de pulbere, mai recomandăm lemnul dulce sub formă de tinctură (1-3 ml de 3 ori pe zi, diluată în apă). Timpul de macerare al tincturii este de 14 zile. Alcoolul folosit este de 40 de grade.

Lemnul dulce nu se recomandă bărbaţilor obezi, care manifestă o tendinţă de efeminare, care au un deficit de energie Yang (+, masculină, solară). Descoperirile ştiinţifice moderne sunt în perfect acord cu ceea ce înţelepţii taoişti ştiau de mii de ani. Lemnul dulce conţine o mare cantitate de hormoni feminini, estrogeni, care fac să crească masa corporală, măresc secreţiile, dar fac să se dezvolte şi alte caracteristici feminine, mai puţin dorite. Este recomandat bărbaţilor care prezintă o accentuată tendinţă spre uscăciune, subponderali, care au un pronunţat deficit de vitalitate.

Afrodiziace exotice

Scorțișoara

-Cinnamonum ceylanici-

Este unul din afrodiziacele cele mai la îndemână, care se găsesc în bucătăria fiecărei gospodine. Are efect excitant, stimulent nervos și hipertermiant (mărește temperatura corpului). Poate fi folosită în doze destul de mari: 4-5 grame o dată, excepție făcând persoanele cu ulcer și cele cu colonul iritabil.

Este foarte eficientă în combinație cu alte afrodiziace care să-i servească drept suport cum ar fi mierea, gălbenușul de ou, sucurile și siropurile unor plante afrodiziace (pin, brad, țelină ș.a.). Este adesea asociată cu alte plante picante-aromatice afrodiziace, în combinație cu ele având efecte rapide, deși nu atât de spectaculoase ca sculătoarea, ginsengul sau yohimbina.

Iată un exemplu de rețetă afrodiziacă și revigorantă: scorțișoară 2 grame, nucșoară 2 grame, ghimbir 2 grame, miere 2 linguri, 2 gălbenușuri de ou. Se amestecă foarte bine toate componentele, după care se consumă cu înghițituri foarte mici și îndelung conștientizate așa încât să ne simțim pătrunși de energia fierbinte a amestecului.

Nucșoara

-Myristica fragans-

Este afrodiziac, hipertermiant, stimulent nervos, având o acțiune ceva mai lentă decât scorțișoara. În doze de 3-4 grame are efecte analgezice. Este cunoscută și ca plantă care combate polutiile nocturne, fiind nelipsită în combinațiile aromatice cu efect afrodiziac.

Precauții: În doze mari are efect narcotic.

Ghimbirul

-Zingiber officinalis-

Este o plantă afrodiziacă tradițională în farmacologia chineză, turcă, arabă și indiană. Ca afrodiziac, este folosită mai ales rădăcina. Ghimbirul intră în multe combinații afrodiziace alături de miere, cardamon, scorțișoară și alte plante aromatice. În rețetele de acest gen, întotdeauna ghimbirul apare alături de miere. Pentru sporirea apetitului sexual și mărirea energiei sexuale, se recomandă, cu 15-30 minute înaintea jocului amoros, luarea a 2 linguri de miere lichidă bine amestecată cu 2-3 vârfuri de cuțit ghimbir și un vârf de cuțit de piper sau cu 3 vârfuri de cuțit ghimbir și o jumătate de linguriță de cardamon.

Un alt amestec afrodiziac se poate prepara din piretru (*Anthemis pyrethrum*) și ghimbir, omogenizându-le cu unguent de liliac: *"masează-ți cu această unsoare partea de jos a pântecelui, penisul și testiculele. Pasiunea ta va deveni de-a dreptul arzătoare."*

Deşi nu este folosit ca “afrodiziac forte”, ghimbirul are o utilizare foarte largă datorită efectelor sale deosebite asupra dispoziţiei lăuntrice. Printre efectele lui benefice menţionăm: înlăturarea stării de moleşeală, a plictiselii sau blazării, redarea acuităţii gustative. Este una din ierburile menite să retrezească, să învioreze fiinţa.

Cardamonul (hell)

-Eletaria cardamonum-

În lumea orientală, mai ales în cea arabă, cardamonul este numit şi “sămânţa dragostei”. Cunoscutul fitoterapeut francez Maurice Messegue recomandă această plantă pentru mărirea potenţei masculine, combaterea ejaculării precoce, ca afrodiziac atât pentru femei, cât şi pentru bărbaţi. După declaraţia aceluiaşi autor, cardamonul “este unul din cei mai puternici afrodiziaci existenţi şi cunoscuţi.”. Acţiunea cardamonului nu se limitează strict la efectul afrodiziac, el fiind cu adevărat o plantă a dragostei. Este cunoscut ca plantă care limpezeşte emoţiile şi gândurile, care reaprinde “focul sentimentelor”.

Este foarte preţios şi pentru combaterea ejaculării precoce, ajutând la un mai bun control al energiei erotice şi mai ales la ridicarea şi transformarea sa în forme superioare de energie.

Iată ce spune un text medical arab: *“Bărbatul care ejaculează precoce trebuie să ia un amestec format din fructul de cardamom şi nucşoară dizolvate în miere de albine.”*

În cure mai lungi, poate fi folosit sub formă de pulbere 1-1,5 grame de 4 ori pe zi, sublingual. Timpul de macerare al tincturii de cardamon este de 6-8 zile, se ia 1 ml de 3 ori pe zi în apă.

Ginsengul

-Panax ginseng-

Este o plantă vitalizantă de excepţie, având peste 5000 de ani de întrebuinţare în China, India, Coreea. În Atharva Veda se spune despre ginseng că “le dă bărbaţilor tineri şi bătrâni vitalitatea şi vigoarea unui taur”. Numeroasele cercetări şi studii clinice efectuate cu această plantă nu fac decât să confirme calitatea de medicament magic a acestei plante. S-a descoperit existenţa unei radiaţii mitogene care este generată de rădăcină şi care stimulează formarea ţesuturilor sistemului endocrin.

Ginsengul este folosit nu numai ca afrodiziac, ci şi preventiv pentru majoritatea bolilor infecţioase, întineritor, medicament general.

Este o plantă care armonizează şi stimulează nu doar fizicul, ci şi mentalul. Studiile efectuate arată că o cură cu ginseng face să crească acuitatea senzorială şi capacitatea de memorare, să scadă timpul de formare a reflexelor condiţionate.

Se foloseşte rădăcina plantei mai ales sub formă de pulbere. În comprimatele ce se vând sub numele de ginseng adesea se găsesc doar combinaţii în care această plantă intră în general în proporţii foarte mici. Din acest motiv este bine să fie achiziţionată o rădăcină întreagă şi nu un preparat produs de o firmă anonimă sau o pulbere pretinsă a fi ginseng. Atât la noi, cât şi în celelalte ţări occidentale sunt frecvent întâlnite mistificările ginsengului.

Se iau 0,5-1 grame de pulbere de ginseng, sublingual, de trei ori pe zi. Pentru bătrâni şi pentru cei slăbiţi doza poate fi mărită până la 4 grame pe zi. Curele cu pulbere de ginseng sunt foarte bine resimţite când au o durată de minim 10 zile. Efectul afrodiziac este în majoritatea cazurilor rapid resimţit atât de bărbaţi, cât şi de femei.

Are o încărcătură energetică extrem de Yang, fiind recomandat în mod deosebit ca virilizant. Face să se dezvolte în mod deosebit anumite calităţi masculine în fiinţă: forţă, capacitate de control, expansivitate. Este foarte util bărbaţilor care se confruntă cu un exces de energie Yin.

Şofranul

-Crocus sativus-

Planta cunoscută sub numele ştiinţific de *Crocus sativus* este adevăratul şofran, cunoscut şi sub denumirea de şofran de India. Ceea ce este comercializat de obicei sub numele de şofran sunt doar înlocuitori ai săi, aparţinând altor specii: şofrăniţă (*Carthamus tinctorius*), turmeric ş.a. Este lesne de înţeles ca rezultatele terapeutice scontate vor fi obţinute doar cu specia *Crocus sativus.*

Este o plantă cu virtuţi vindecătoare deosebite, folosită încă din antichitate ca afrodiziac. La greci şi la arabi era considerată nu doar o plantă afrodiziacă, ci o plantă magică. Tradiţia spune că cel care consumă această plantă timp de 7 zile, timp în care evocă neîncetat, cu ardoare şi dragoste, imaginea fiinţei iubite, devine irezistibil...

Şofranul are din punct de vedere terapeutic proprietăţi care îi justifică faima. Principala sa acţiune este aceea de reglator hormonal. Este recomandat în tratamentul impotenţei, sterilităţii, ejaculării precoce, acneei, slăbiciunii fizice, anumitor afecţiuni psihice.

Este foarte util şi în tratarea unor boli al căror tratament este mai dificil, cum ar fi: induraţia plastică, eczemele de etiologie necunoscută şi chiar cancerul (mai ales cel care afectează organele genitale).

Este indicat sub formă de pulbere: un sfert de gram sublingual, de 4 ori pe zi. Această plantă are o încărcătură energetică pronunţat Yang (+, masculină, solară).

Muira puama

- Arborele virilităţii -

Este unul dintre cele mai puternice şi celebre afrodiziace cunoscute la ora actuală. Coaja copacului cu acest nume, care creşte în Brazilia, măcinată şi luată sub formă de pulbere, este indicată pentru mărirea potenţei şi a apetitului sexual, pentru efectul său de stimulare generală. Se mai recomandă sub formă de infuzie şi de fumigaţii. Efectul afrodiziac este rapid, motiv pentru care această plantă este deosebit de apreciată.

Piretrul
-*Pyrethrum cinerariaefolium*
sau *Chrysantemum cinerariaefolium* -

Este o plantă ierboasă adusă şi la noi din Dalmaţia, care creşte doar în cultură. Se folosesc florile de culoare albă cu un miros puţin iritant. Este un afrodiziac de largă folosinţă în arta erotică arabă. Are proprietăţi revigorante deosebite, este foarte eficient chiar şi pentru persoanele care au ajuns prematur la andropauză sau la care impotenţa a venit în urma unor boli infecţioase.

Iată o reţetă foarte eficientă extrasă dintr-un text arab: *"Dacă impotenţa vine dintr-o prea mare slăbiciune, se ia miere cu piretru, seminţe de urzică, ghimbir verde, scorţişoară, cardamom, toate bine măcinate"*.

Moscul

Sub numele de mosc sunt cunoscute două produse: unul de origine animală şi altul de origine vegetală, obţinut din părţile aeriene ale unei plante cu acest nume.

Moscul animal este folosit mai ales ca parfum afrodiziac, dar şi ca revigorant. Din păcate există foarte multe contrafaceri ale moscului, aşa încât pentru uz intern este adesea riscantă folosirea sa.

Planta poate fi folosită sub formă de pulbere sau în anumite combinaţii, mai ales cu miere, piper roşu şi piretru.

Yohimbina
-*Corynanthe yohimbe*-

Yohimbe este numele unui arbore african care conţine anumiţi alcaloizi cu efect afrodiziac. Cel mai bine este să fie folosită planta (se foloseşte coaja arborelui) sub formă de pulbere sau ceai.

Efectul afrodiziac se obţine în principal prin stimularea nervilor spinali care la rândul lor stimulează circulaţia sângelui în zona pelviană. Este bine să fie folosită în combinaţie cu plante care conţin vitamina C (măceşe, cătină, coacăze, uscate şi apoi făcute pulbere), deoarece acestea sporesc efectul şi fac să fie mai blândă, şi prin aceasta mai controlabilă, acţiunea afrodiziacă.

Sarsaparilla
-*Smilax officinalis*-

Este o specie de viţă de vie tropicală care conţine hormonul sexual masculin testosteron (este un hormon sexual specific masculin, deşi este întâlnit în cantităţi mai mici şi la femei. Nivelul crescut de testosteron asigură funcţionarea sănătoasă a glandelor sexuale şi dezvoltarea caracterelor secundare masculine cum ar fi masa musculară mai mare în raport cu ţesutul gras şi cel adipos, centura scapulară mai dezvoltată decât cea pelviană, vocea mai groasă, masculină etc. Testosteronul joacă un rol activ și la nivel psihic, prezența sa inducând comportamentul și atitudinile specific masculine).

Este o plantă tradițională, folosită de sute de ani în țara de origine, Mexic, pentru combaterea impotenței și a sterilității. Eficiența sa este foarte mare în doze de numai câteva grame luate zilnic. Are o acțiune puternică în combaterea oboselii, a îmbătrânirii precoce, a anumitor forme de cancer.

Este una din plantele care i-a obligat și pe cei mai sceptici oameni de știință să recunoască efectele afrodiziace ale anumitor plante medicinale. În 1939 medicul maghiar E. Solomo a descoperit faptul că această plantă conține testosteron. A fost prima oară când a fost pus în evidență fără putință de tăgadă, chiar și pentru cele mai sceptice persoane, efectul afrodiziac și stimulent sexual al plantelor.

Fo-tien sau fo-ti-tien

-Hydrocotile asiatica minor-

În traducere înseamnă "plantă de viață lungă" sau "elixirul tinereții". Este o plantă care crește în mlaștinile din Asia tropicală.

Potrivit cercetărilor, această plantă conține alcaloizi care au un efect de întinerire asupra celulelor creierului, sistemului nervos, glandelor endocrine. De asemenea, ea ajută la menținerea potenței vreme îndelungată. Cercetările privitoare la această plantă sunt încă în curs de desfășurare. Legenda spune că un înțelept și savant chinez, Li Chung Yun, a folosit această plantă în anumite combinații, ceea ce i-ar fi permis să ajungă la venerabila vârstă de 256 de ani, timp în care s-a manifestat foarte activ, având nu mai puțin de 24 de consoarte...(Cooper, "Alchimia chinezească").

Piperul negru și Piperul roșu

Au efect stimulator general. Sunt indicate ca afrodiziac, fie sub formă de condiment în mâncare, fie în diferite combinații.

Amestecul format din 1/3-1/4 linguriță de piper, 3 linguri miere, 2 gălbenușuri de ou, 1 lingură susan măcinat, scorțișoară, nucșoară și cardamon- 1 vârf de cuțit din fiecare, este un afrodiziac și vitalizant rapid.

Piperul negru, ca și cel roșu, are un efect hipertemiant (mărește căldura corporală), amplifică apetitul, este un stimulent digestiv. Este indicat mai ales celor care au o masă corporală mare, fiind în același timp lipsiți de inițiativă, somnolenți. Ambele specii sunt recomandate celor care au o digestie lentă, care mănâncă neregulat, având o digestie capricioasă.

Sunt contraindicate celor care au hipertensiune, care au stări frecvente de mânie, de iritare. Se folosesc cu moderație în timpul anotimpului cald. Nu se recomandă în cazurile de hiperexcitabilitate sexuală.

Afrodiziace a căror folosire necesită aprobarea şi supravegherea unui medic[1]

Mătrăguna sau Mandragora

-*Atropa beladonna* -

Este o plantă foarte toxică, ce creşte şi la noi, cunoscută în tradiţia populară ca plantă de leac foarte eficientă. Este probabil cea mai celebră iarbă magică de la noi, în legătură cu recoltarea şi folosirea sa ulterioară fiind consemnate o diversitate impresionantă de ritualuri. Mircea Eliade a făcut un studiu amănunţit asupra virtuţilor magice ale mătrăgunei şi a modului în care ea este folosită la români. Este foarte interesant faptul că, în majoritatea cazurilor consemnate, femeile sunt cele care cunosc virtuţile tainice ale plantelor şi modul lor de preparare. În multe din povestirile legate de folosirea mătrăgunei apar femei care cer ajutor plantei pentru a-şi însănătoşi sau revigora bărbaţii. Femeile au un rolul de iniţiatoare şi susţinătoare, similar cu cel întâlnit în anumite ritualuri orientale.

În legătură cu utilizarea internă a mătrăgunei, menţionăm că ea **trebuie folosită în doze foarte mici şi numai la indicaţia şi sub supravegherea directă a unui medic**. În doze mici ea este benefică, fiind un stimulent nervos foarte puternic, revigorând funcţia sexuală. În doze mari această plantă este foarte toxică, având efecte mortale.

Omagul

-*Aconitum tauricum, Aconitum sp.* -

Se foloseşte mai ales rădăcina, în cantităţi foarte mici. Intră în compoziţia unor medicamente care pe lângă alte efecte cum ar fi cel antispastic şi calmant, au proprietatea de a stimula sistemul nervos şi organismul, în general. Intră în compoziţia unor remedii contra ejaculării precoce, a impotenţei pe fond psihic sau ca urmare a unor afecţiuni nervos-centrale.

Această plantă poate produce intoxicaţii mortale. **Nu se foloseşte decât cu avizul şi sub supravegherea medicului.**

Ciumăfaia

-*Datura stramonium*-

Se folosesc atât rădăcinile, cât şi părţile aeriene. Întreaga plantă este extrem de toxică.

Intră în compoziţia unor remedii foarte puternice contra impotenţei datorită, mai ales, efectului său stimulant deosebit. Ca și mătrăguna, omagul acționează puternic asupra sistemului nervos central. Această plantă poate produce intoxicații mortale.

---

[1] Acest subcapitol este menit doar să pună în evidenţă perspectivele de dezvoltare a remediilor destinate revigorării şi armonizării funcţiei sexuale. Nu vom da dozele şi modul de preparare pentru a preveni folosirea necugetată a acestor remedii care supradozate pot fi fatale. Prepararea şi prescrierea acestora va fi făcută numai de personalul cu pregătire de specialitate, autorizat să facă acest lucru.

Nu se folosește decât cu avizul și sub supravegherea medicului.

Încă nu se cunosc mecanismele prin care aceste trei specii de plante acționează pentru dinamizarea funcției sexuale. Cert este că foarte multe relatări ale vindecătorilor populari din trecut menționează efectele terapeutice deosebit de puternice ale acestor plante.

Afrodiziace interzise

Denumirea de afrodiziac provine de la numele zeiței Afrodita, care la greci era zeița frumuseții și a dragostei. Ca atare, afrodiziacele sunt menite să ne pună în rezonanță cu energiile dragostei și ale frumuseții și în nici într-un caz nu ar trebui să aibă efecte nocive. Din păcate, noțiunea de afrodiziac a fost compromisă de ceea ce se numește "industria sexului". Unii oameni se crispează, zâmbesc jenați sau râd mai tare și mai puțin natural atunci când aud despre cutare sau cutare plantă care are efect afrodiziac. La baza acestei atitudini se află legendele care au apărut pe seama unor droguri extrem de nocive care au drept efect sporirea bruscă, necontrolată și artificială a apetitului sexual și sunt numite impropriu afrodiziace. Deși aceste substanțe excitante sunt în majoritatea lor interzise, totuși ele continuă să fie vehiculate ilegal sub diferite nume, fiind râvnite, paradoxal, direct proporțional cu nocivitatea lor, de anumite ființe degenerate și pervertite. Pentru a vă preveni asupra efectelor toxice ale acestor otrăvuri puternice și a împiedica, astfel, folosirea lor din necunoaștere de cauză le vom prezenta pe scurt pe cele mai cunoscute.

Cornul de rinocer

Este pulberea obținută prin măcinarea cornului de rinocer. Este un afrodiziac foarte puternic, având, însă, dezavantajul major că produce o iritație a mucoasei similară cu cea produsă de cantaridă.

Este un afrodiziac nociv și de aceea **nu este indicată folosirea lui.**

Alcoolul

Este cel mai la îndemână excitant la ora actuală. Interzicerea lui a fost imposibilă deoarece e foarte simplu de produs, iar obiceiurile legate de folosirea lui au fost prea adânc înrădăcinate. Mulți consideră că alcoolul este un anafrodiziac (alcoolul a fost identificat drept prima cauză, ca importanță, a ceea ce se numește "impotență secundară"), deoarece folosirea sa repetată și în doze mai mari duce la o scădere drastică a potenței sexuale. Pe moment, alcoolul face, totuși, să crească apetitul sexual, uneori chiar foarte mult. Această creștere a excitării sexuale prezintă însă două dezavantaje majore:

1. Puteți să rămâneți cu ușurință "în pană", deoarece potențialul sexual devine foarte greu, până la imposibil de controlat în timpul contactului

sexual sub influența alcoolului. Doza de alcool care este necesară pentru a-și îndeplini funcția de excitant este riguros egală cu cea care alterează capacitatea de percepție necesară pentru a ne controla potențialul sexual, control care, după cum știm este foarte fin și necesită o luciditate deosebită.

2. Pe fondul consumului de alcool pot apare adevărați monștri din subconștient, care să îndemne ființa spre acte care apoi vor fi regretate amarnic. Un procent foarte mare de violuri sunt făcute sub influența alcoolului. De asemenea, mulți copii malformați, întârziați mental sunt concepuți sub influența alcoolului. Instinctiv, majoritatea femeilor resping un bărbat care a consumat alcool.

În concluzie, consumul de alcool nu face pe nimeni mai potent, ci doar excită pe moment, vlăguind și mai mult organismul; nu dă curaj în relațiile cu sexul opus, ci doar tulbură conștiința, ceea ce face ființa mai insensibilă; nu face pe nimeni să pară mai viril în ochii ființelor de sex opus (cu câteva excepții datorate naivității acute sau unei naturi perverse), ci produce dezgust.

Mai trebuie să facem și câteva precizări referitoare la unele argumente date de unii "binevoitori" cu privire la consumul de alcool. Aceste argumente au o bază de plecare reală într-o anumită măsură, dar nu pot justifica în nici o formă consumul de băuturi alcoolice. Se afirmă că băuturile alcoolice au efect vasodilatator și din acest motiv ar avea un efect benefic asupra aparatului cardiovascular. Are un anumit efect vasodilatator, dar numai în doze mari, în care sunt perturbate grav alte funcții și sisteme printre care la loc "de cinste" se află aparatul cardiovascular. Plante medicinale fără nici o contraindicație, cu efect vasodilatator sunt saschiul, hameiul, talpa gâștii, vâscul. În alimentație, vasodilatatoare mai puternice sunt: ceapa, pătrunjelul, morcovul, usturoiul, coacăzele negre. Alcoolul este printre cei mai importanți factori de risc în bolile cardiovasculare.

Firmele producătoare susțin că vinurile, mai ales cele roșii, sunt vitaminizante. Este o afirmație falsă deoarece cantitățile de vitamine existente în vin sunt mult prea mici pentru a putea fi folosit ca vitaminizant. Vitamina C, de exemplu, este de 500 de ori mai multă în măceșe decât în vin, în timp ce vitaminele din complexul B sunt de 10 ori mai numeroase în grâul integral decât în vinul de Porto și de 100 de ori mai numeroase decât în vinurile roșii obișnuite, etc.

Despre bere se afirmă că ar fi stimulent renal și diuretic. Efectul diuretic al berii este mult mai mic decât al unor ceaiuri de soc, cozi de cireșe, brusture sau salvie. Despre efectul stimulator renal nu există nici măcar un studiu care să fi pus în evidență existența sa, în schimb, statisticile arată că la consumatorii de bere există mult mai multe cazuri de litiază urinară decât la celelalte persoane, așa încât efectele berii sunt cam pe dos, față de ceea vor să dea impresia producătorii.

Pentru o ființă care dorește să-și mențină vigoarea și să-și eleveze erotismul, alcoolul este cu desăvârșire interzis.

Cafeaua

Deşi are cea mai scăzută toxicitate din toate substanţele interzise prezentate în această lucrare, cafeaua este totuşi un excitant care nu este de dorit pentru organism. Mecanismul de acţiune al licorii negre este acela de stimulare a sistemului nervos central sub acţiunea alcaloidului existent în boabele de cafea, numit cofeină.

S-a pus în evidenţă faptul că la câteva minute după consumul cafelei apare o suprastimulare globală a organismului manifestată prin creşterea activităţii cardiace (o creştere care la anumite persoane se manifestă prin aritmii, tahicardie, ameţeală uşoară), creşterea sensibilităţii la stimulii exteriori, creşterea excitabilităţii. După o repetată stimulare de acest fel, organismul se obişnuieşte şi devine dependent de acest excitant. În plus, scade sensibilitatea organismului (datorită consumării mai rapide a resurselor energetice prin suprastimulare) la dozele de început aşa încât sunt necesare cantităţi tot mai mari de cafea pentru a mai obţine acelaşi efect. Este o acţiune diferită de cea a plantelor medicinale, deoarece stimularea nu apare firesc în urma reglării unor procese vitale în fiinţă, ci se face pe seama unei "biciuiri" a sistemului nervos. Din acest motiv se poate vorbi la cafea de crearea unei dependenţe nesănătoase.

Excitaţia care apare în urma consumului de cafea este generală şi poate fi orientată sexual sau nu, aceasta şi în funcţie de fiinţa care o consumă. Totuşi, dacă ar fi să privim doar invitaţia clasică prin care încep multe legături amoroase moderne: "Te invit la mine, la o cafea...", ne dăm seama că printre altele cafeaua are şi un efect afrodiziac destul de intens.

Din punctul de vedere al polarităţii energetice, cafeaua este extrem de Yin şi din acest motiv ea este total inadecvată pentru un bărbat.

Cânepa indiană
-Cannabis sativa-

Nu este o plantă mai nocivă decât macul (din mac se obţine heroina.), de exemplu, însă din ea se prepară droguri foarte periculoase. Din această plantă se obţin droguri cum ar fi marijuana sau haşişul care produc, între altele, şi o excitaţie sexuală necontrolată. Aceste droguri au o acţiune profund distructivă asupra psihicului şi din acest motiv sunt interzise de lege.

THC

Abreviere pentru delta-9-tetrahidro-cannabinol, principalul component al drogurilor nocive extrase din Cannabis sativa. Este un excitant sexual foarte puternic şi foarte nociv, interzis prin lege.

Cantarida

Este pulberea obţinută dintr-o anumită specie de gândaci, cantaridele (sau gândacul de turbă), care sunt omorâţi, apoi uscaţi şi măcinaţi, obţinându-se astfel praful cu acest nume. Este un excitant sexual de o intensitate foarte mare şi extrem de dăunător sănătăţii. Prin repetarea administrării, duce la moarte. Este o substanță foarte nocivă, care afectează grav atât organismul, cât şi psihicul, aşa încât folosirea ei este scoasă în afara legii. Există tot felul de preparate pe bază de cantaridă cu denumiri exotice cum ar fi, de exemplu, Musca Spaniolă. Toate aceste droguri sunt strict contraindicate, o singură doză putând fi fatală. Intoxicațiile cu cantaridină (alcaloidul conținut de cantaridă) se manifestă prin vomă, dureri abdominale şi spasme, inflamații ale uretrei care duc la aşa-numita erecție patologică, în final apare decesul.

LSD

Acid lisergic dietilamidă- 25, un drog foarte puternic extras din *Claviceps purpurea* (cornul secarei). Este un excitant sexual pe cât de puternic, pe atât de nociv. Este poate cel mai intens mediatizat drog, fiind testat de unele ființe deviate aparținând unor cercuri intelectuale şi artistice occidentale. Este scos în afara legii datorită nocivității sale, el solicitând foarte puternic sistemul nervos şi producând, imediat sau la primele repetări ale dozelor, serioase dezechilibre psihice şi mentale. Autori reputați cum ar fi Keeler şi Ungerleider atrag atenția asupra tentativelor de sinucidere care apar în urma consumării acestui drog. La persoane susceptibile (persoane care sunt practic imposibil de depistat cu exactitate) se activează sub influența acestui drog psihoze care altfel ar fi rămas latente.

XTC

Cunoscut şi sub forma inițialelor sale: M.M.D.A.- 3-etoxil-4,5 metilen-dioxi-amfetamină, este un drog nociv obținut din uleiul volatil de nucşoară. Este o "creație" mai recentă, prezentată cu îndemânare diabolică drept un elixir al dragostei. Produce anumite stări de excitare şi delir care, bineînțeles, sunt nocive pentru sănătatea psihică a ființei umane. În ciuda opoziției unor pseudo-terapeuți a fost scos în afara legii.

Mai există şi alte droguri considerate în mod fals drept afrodiziace, ele în realitate fiind doar nişte otrăvuri care, printre alte acțiuni agresive exercitate asupra organismului, produc şi o anumită excitație sexuală. Folosirea lor chiar şi numai "ca să văd cum este" este foarte periculoasă deoarece ele pot provoca foarte uşor dependență şi dacă mai există şi un anturaj care să încurajeze devierile, totul se poate termina cu un dezastru.

Unele ființe perverse au căutat să prezinte drogurile drept un element tradițional în spiritualitatea orientală. Trebuie să precizăm că nu există nici un text taoist, tantric, musulman sau yoghin care să încurajeze folosirea halucinogenelor. Orice speculații pe această temă sunt făcute fie de ființe ignorante, fie de spirite malefice care au dorit devierea unor căutători sinceri.

Pentru a preciza mai bine care este poziția adevăratelor doctrine spirituale asupra folosirii afrodiziacelor vom da un citat semnificativ dintr-o scriere tradițională orientală: *"Utilizarea înțeleaptă a afrodiziacelor trebuie să fie învățată atât prin studiul*

ştiinţei medicinii, cât şi al textelor religioase, de la cunoscătorii experţi în plante şi de la cei iniţiaţi. Nu trebuie niciodată să fie încercat un mijloc afrodiziac care este îndoielnic din punctul de vedere al efectelor sau care poate cauza neplăceri corpului, ori care implică omorârea animalelor, sau care te pune în contact cu lucruri impure." (Kama Sutra)

IV. Aromoterapie

Folosirea aromelor şi arta seducţiei

În ceea ce priveşte domeniul aromoterapiei pentru bărbaţi, terenul este frământat de controverse şi aceasta nu de ieri, de azi, ci de milenii. Există consemnări istorice din Grecia antică despre condamnarea acestei practici, într-un mod ferm, susţinându-se că mirosul natural este cel mai potrivit unui adevărat bărbat. Alte culturi, cum ar fi cea chineză sau indiană, nu condamnă aromoterapia masculină, ci dimpotrivă, o consideră ca pe un apanaj al nobleţei, rafinamentului şi senzualităţii. Actualmente parfumurile bărbăteşti invadează pieţele lumii. Se pare, deci, că "aromoterapia masculină" a învins.

Era normal să învingă dacă avem în vedere numai fascinaţia majorităţii femeilor faţă de mirosuri, fascinaţie care în unele cazuri este incredibilă. Au fost, şi probabil vor mai fi văzute femei care, fascinate de lumea parfumurilor, şi-au depăşit într-un mod jucăuş şi simplu inhibiţii şi resentimente aparent greu de depăşit. Totuşi, în cazul bărbaţilor, aromoterapia este, putem spune, o metodă educativă, jocul cu aromele fiind mai ordonat, cel puţin în aparenţă.

Primul pas în aromoterapia masculină este **IGIENA PERFECTĂ**.

În folosirea uleiurilor esenţiale ceea ce contează este gradul de echilibru (sau de dezechilibru) al polarităţii Yin-Yang pe care utilizatorul lor o are. De la început trebuie să precizăm că majoritatea bărbaţilor se confruntă astăzi cu un exces de receptivitate (energia lunară, Yin, este preponderentă) ceea ce se manifestă prin lipsă de control a energiei sexuale, lipsă de emisivitate în plan afectiv, tendinţă de acceptare necontrolată a unor stimuli şi atitudini nefaste, adesea abrutizante etc. În acest caz, se va urmări ca uleiurile folosite în arta erotică să fie în acord cu necesitatea de control şi emisivitatea fiecăruia.

Atunci când lipseşte controlul energiei sexuale sau apar dificultăţi în sublimarea sa, este bine să fie folosit un ulei de **mentă**, de **cimbru** sau de **busuioc**, aceste uleiuri fiind şi potenţatoare ale masculinităţii, ale emisivităţii la nivel afectiv şi mental, având un caracter Yang. Un loc cu totul aparte îl are uleiul de **coriandru**, care, pe lângă încărcătura sa Yang, are puterea de a elimina (în măsura în care şi cel care îl foloseşte vrea aceasta) anumite blocaje la nivel afectiv, timiditatea, astenia; în plus, conferă farmec şi dă o anumită putere de fascinaţie. Pentru a ne stabiliza în plan afectiv şi mental, pentru a ne mări vitalitatea putem folosi un ulei de **ienupăr** sau de **pin**. O forţă cu totul deosebită şi o stare impunătoare, de măreţie chiar, induce uleiul de **brad**. Pentru anumiţi bărbaţi, mai solari, uleiul de **lămâie** este foarte indicat deoarece este un bun purificator, dă mobilitate, fluiditate, este subtil.

Este foarte importantă atitudinea cu care bărbaţii folosesc o anumită aromă, atitudine care trebuie să fie de dăruire. Este bine să apară sentimentul că ceea ce fac este o ofrandă adusă fiinţei iubite. De asemenea, atunci când este folosită o aromă, pentru a-i "prinde" rezonanţa, pentru a beneficia de efectele ei este necesară o atitudine cât mai conştientă şi o menţinere cât mai fermă a atenţiei asupra scopului pe care îl vom atinge, asupra aspectului pe care dorim să-l dinamizăm

Dacă femeia este caracterizată de o receptivitate spontană şi o distributivitate a atenţiei care o face să intre în comuniune firesc şi adesea puţin conştient cu energiile subtile divers modulate ale unei plante, un bărbat este necesar să depună eforturi mai mari pentru a deveni conştient şi atent la influenţele benefice, armonizante pe care rezonanţa cu planta aleasă face să fie manifestate atât în universul său lăuntric, cât şi în afara sa. Fără o atitudine de dăruire a acestui joc, unei fiinţe anume sau Principiului Feminin, în general, totul poate deveni mecanic şi searbăd. O dată înţeleasă dăruirea şi necesitatea angrenării cât mai conştiente, chiar dacă spontană, a proceselor de rezonanţă şi de schimb energetic cu o anumită aromă, putem să dăm frâu liber capacităţii de inducţie şi de creaţie, tipic masculine. Putem oferi iubitei trupul nostru îmbogăţit cu mirosul ierburilor împreună cu toate binefacerile lor, după cum putem să-i oferim o aromatizare sau un masaj cu o esenţă special aleasă pentru ea.

Care ar fi zonele la care se pretează cel mai bine la aplicarea unei anumite esenţe în cazul bărbaţilor?

Pentru un mai bun control al energiilor, în primul rând a celei sexuale, dar nu numai, este indicată ungerea cu esenţă a zonei de proiecţie a centrului de forţă Swadisthana Chakra atât pe partea abdominală inferioară, cât şi la nivelul coloanei. Pentru o mai mare uşurinţă în sublimarea energiilor pe coloană, aceasta se va unge din dreptul lui Swadisthana Chakra în sus (pe coloană) până în zona cervicală. Se va mai aplica uleiul aromatic ales şi în zona cefei şi tâmplelor, în zona centrală a frunţii şi după ureche. Ungerea se va face cu esenţă pură, aşa că trebuie avut grijă ca aceasta să nu ajungă în contact cu zona genitală ceea ce ar provoca o iritare foarte dureroasă.

Pentru eliminarea inhibiţiilor, a blocajelor în plan afectiv şi de asemenea pentru a mări puterea de atracţie (individuală) se va aplica esenţa pe zona de proiecţie a lui Anahata Chakra, în păr şi, eventual, şi pe zonele descrise la punctul anterior.

Pentru a obţine efecte de purificare, pentru echilibrare umorală, pentru dobândirea unor calităţi în plan psihic şi mental, pe care o aromă a unei plante le poate conferi, este indicată ungerea zonei axilare (cu atenţie la dozaj deoarece zona este uşor iritabilă), a cefei şi a părului cu uleiul esenţial ales.

V. Continenţa sexuală - Metodă naturală de vindecare şi armonizare

Occidentalii sunt suprasaturaţi de ideea că orice lucru le este accesibil şi ei nu mai sunt interesaţi de sfaturile misticilor sau ale iniţiaţilor, în legătură cu ceea ce ei numesc viaţă sexuală, considerând că au ajuns să ştie totul despre ea.

Anularea acestor consecinţe este posibilă doar printr-o profundă schimbare de optică asupra actului sexual în sine în sensul integrării lui în procesul unirii polare transfiguratoare şi spiritualizante.

Cuplurile care păşesc pe acest drum obţin o adevărată binecuvântare, mai mare decât cele care realizează uniunea doar formal prin semnăturile celor ce îşi dau acordul în privinţa căsătoriei. Trebuie însă să fim conştienţi că sunt necesari ani de zile pentru a ajunge la controlul perfect al energiei sexuale pentru realizarea unor stări înalte de conştiinţă. Sunt necesari ani de zile pentru a cunoaşte energia subtilă a femeii, care corespunde nivelului ei spiritual, şi a o integra în sensul controlului în timpul actului amoros.

Dar mai presus de orice, în faţa femeii iubite trebuie să realizaţi misterul inefabil al feminităţii. Uimirea plină de candoare în faţa faptului că Ea există, recunoştinţa pentru graţia divină că sunteţi alături de Ea sunt semnele trăirii unei adevărate iubiri. Vă puteţi considera un bărbat norocos dacă timp de şapte ani îi veţi trăi ritmul trupului, şi dacă în timp de alţi şapte ani îi veţi învăţa felul de a gândi şi dacă în timp de alţi şapte ani îi veţi înţelege spiritul.

Ar fi păcat să vă comportaţi prosteşte fiind superficiali în studierea învăţăturilor amoroase orientale şi să treceţi pe lângă ea fără să o vedeţi, împiedicându-vă de adevăr, dar mergând apoi mai departe în ignoranţă.

Efectele morale ale pierderii potenţialului sexual

Practicarea metodelor de control a energiei sexuale reduce tendinţele distructive angrenate de starea de devitalizare sau slăbiciune. Efectele ejaculării nu sunt resimţite numai în sfera fizică, ci şi în sfera mentală şi emoţională, precum şi în sistemul hormonal, cu efecte directe asupra personalităţii şi a capacităţii creatoare. Mintea suferă şi ea datorită pierderii testosteronului, hormonul secretat de testicule şi pierdut prin ejaculare.

Medicii chinezi au observat că, în general, crimele odioase sunt comise adesea după pierderea seminală. De altfel, sadismul este generat de manifestarea dizarmonioasă a energiilor telurice la nivelul lui

Swadhisthana Chakra. Curajul scade foarte mult după ejaculare, datorită faptului că nivelul de conştiinţă coboară sub Manipura Chakra prin pierderea energiei sexuale. Spaima este mare, iar reacţiile violente. Aceasta este explicaţia faptului că violurile sunt urmate de crime şi mutilări.

Practicarea continenţei sexuale poate conduce la eradicarea acestor aspecte prin controlul conştient al energiei sexuale.

Energia Yang amplificată prin continenţă va arde produsele toxice rezultate în urma catabolismului şi în acelaşi timp va genera un câmp vital mai puternic şi mai elevat pentru susţinerea corpului fizic. Cel care realizează continenţa va ajunge la nivele de conştiinţă care îi vor permite să respecte orice formă de viaţă.

Cel care practică eficient continenţa amoroasă va conştientiza faptul că fiinţele nu sunt izolate în Univers şi că ele interacţionează între ele şi orice gând sau acţiune săvârşită de una din ele are adânci repercursiuni în cele mai îndepărtate universuri ale creaţiei. Aceste lucruri pot fi foarte uşor înţelese dacă ne gândim cum sunt influenţaţi unii oameni, indiferent dacă vor sau nu, de stările de supărare sau disperare ale celorlalţi oameni din jurul lor.

Bărbatul care va realiza controlul energiei sale creatoare va înţelege faptul că toate fiinţele fac parte din aceeaşi singură şi unică Fiinţă. El şi cu iubita lui se vor întâlni unul în celălalt într-o experienţă inefabilă. El va înţelege că structura cea mai elevată a conştiinţei fiecăruia dintre ei îşi aduce aportul în trăirile extatice ale celuilalt. Stările iluminatorii prin care el va intui interconexiunile dintre fiinţele universului îl vor ajuta să devină plin de iubire faţă de întreaga lume şi deplin altruist.

Iubirea ca aspect fundamental al Divinului este cea care poate îndepărta orice durere sau suferinţă.

Când un bărbat şi o femeie se iubesc în mod conştient, ei îşi consacră energiile lor lui Dumnezeu pentru binele întregii omeniri. Această iubire adevărată va conduce la micşorarea egoului fiecăruia şi va influenţa prin rezonanţă şi cuplurile din apropierea lor.

Utilizarea metodelor amorului oriental cu continenţă duce la transformarea energiei sexuale în energii superioare, rafinate şi sporeşte puterea de a iubi, care îşi va avea de multe ori izvorul în frumuseţea inefabilă a actului amoros.

Învăţăturile orientale relevă faptul că bărbatul care pierde energia sexuală nu poate avea acces direct la stările de conştiinţă care să-i permită să depăşească suferinţa acestei lumi, dar dacă el va găsi înţelepciunea necesară armonizării fiinţei lui în concordanţă cu principiile Yang şi Yin, va păşi pe drumul conştientizării sublimului din propriul său suflet.

Astfel, filozofia orientală nu recomandă, uneori, nici o linie morală specifică. Ea presupune că moralitatea este înăuntrul fiecărui bărbat; dacă el controlează energia sa creatoare şi îşi găseşte pacea sa interioară, el va fi însăşi morala printre oameni.

Controversa:
Actul sexual este bun pentru sănătate?

Buddha spunea: "Femeia este Dumnezeu, femeia este Viaţa... Descoperiţi energia feminină şi bucuraţi-vă de ea". Întreaga viaţă depinde de modul de înţelegere la care dumneavoastră aţi ajuns cu privire la ceea ce sunteţi şi ceea ce trebuie să faceţi din punctul de vedere al fiinţei cu gradul cel mai înalt de conştiinţă din Univers.

Vor fi momente în viaţa dumneavoastră când controlul energiei sexuale vă va ajuta la îmbunătăţirea sănătăţii şi vor fi momente când vă va permite atingerea unui progres spiritual deosebit. Continenţa sexuală poate fi o cale foarte eficientă pentru conservarea energiei voastre vitale, permiţându-vă o cunoaştere foarte rapidă a propriei fiinţe.

Principiile orientale cu privire la controlul energiilor sexuale pot fi aplicate în egală măsură atât de cei ce sunt abstinenţi, cât şi de cei care au o iubită şi realizează continenţa sexuală.

Principiile învăţăturii amorului oriental gravitează în jurul conştientizării importanţei controlului energiei sexuale şi odată cu ea a tuturor energiilor subtile. Experimentarea acestor învăţături se va face gradat şi de fiecare dată rezultatele vor fi pe măsura nivelului pe care se află cei doi iubiţi.

Dacă nivelul conştiinţei dumneavoastră este condiţionat de sex, va trebui să acceptaţi acest lucru şi să încercaţi să-l depăşiţi prin studierea manifestării energiilor sexuale.

Energia dumneavoastră poate fi controlată indiferent de situaţia specifică în care vă aflaţi la un moment dat. Va trebui să reţineţi însă că principiul de bază este acelaşi. Activitatea sexuală fără iubire şi cu frecvente pierderi de fluid seminal este distructivă din punct de vedere fizic, psihic, mental şi spiritual.

Experimentarea iubirii sexuale cu o femeie, fără a realiza controlul energiei, nu va însemna decât o încercare nereuşită pe drumul transformării fiinţei voastre.

Iubirea ridică în mod spontan orice cuplu la un înalt nivel de conştiinţă, dar în acelaşi timp pierderea repetată de sământă va grăbi declinul fizic şi va întârzia progresul spiritual. Este ca şi cum aţi urca panta stâncoasă a unui munte urcând trei paşi ca apoi să alunecaţi la loc. Dinamica acestui proces vă va conduce la atingerea unei fericiri mentale şi emoţionale atunci când aţi cucerit primul pisc. Dar veţi fi decepţionat de pierderea acestor stări uimitoare atunci când veţi fi obligat să priviţi văile, munţii, râurile şi oceanele care vă înconjoară fiind acum pe o pantă descendentă din punct de vedere spiritual datorită pierderii energiei sexuale.

Încununarea plină de succes a învăţăturii taoiste este experimentarea pe o durată de timp nedefinită a ceea ce dumneavoastră sunteţi la cel mai profund nivel spiritual.

10 motive importante care ne permit să înțelegem de ce este bine să facem amor cu continență

Să ne gândim mai întâi la toate acele lucruri pe care, deşi le dorim foarte mult, totuşi constatăm că, mai devreme sau mai târziu, ele ne fac rău. Dacă mănânci prea multe dulciuri care conțin zahăr (care, în plus, este foarte dăunător sănătății) şi nu miere, te vei îngrăşa, apoi glicemia va atinge valori astronomice. Dacă încă mai bei alcool ori dacă încă mai fumezi, inima şi celelalte organe vor fi gradat afectate în timp. Dacă, în continuare, mai obişnuieşti să mănânci carne, organismul va continua să fie intoxicat, iar bătrânețea prematură şi alte nenumărate tulburări nu vor întârzia să se manifeste.

Iată, însă, că, mergând pe firul tradiției milenare yoghine referitoare la angrenarea trăirilor intime, amoroase şi sexuale cu continență (în vederea transmutării acestui potențial fabulos în forme superioare de energie), atât la bărbat cât şi la femeie, un grup de medici britanici au "descoperit" că această trăire (amorul), care ne face o atât de mare plăcere, nu numai că nu este dăunătoare, dar, în plus, ne ajută să arătăm excelent fizic şi să ne simțim minunat, plini de fericire, puternici şi echilibrați. În cazul în care mai aveți nevoie de argumente ştiințifice zdrobitoare pentru a fi convinşi de aceste aspecte extraordinar de binefăcătoare ori pentru a vă convinge iubita să vă bucurați din plin de aceste rezultate (fără a mai vorbi de metodă), iată câteva:

1. **AMORUL CU CONTINENȚĂ ÎNLĂTURĂ RAPID STRESUL.** Medicul Eden Wilson, expert în probleme de comportament sexual uman, autor al lucrării "The Personal Touch" a descoperit că hormonii produşi în timpul actului sexual prelungit fac aproape imposibilă starea de stres. Efectul durează atât timp cât hormonii rămân în sistem (până la câteva zile). Desigur, dacă ne lăsăm acaparați, stresul se poate reinstala din nou odată ce nivelul hormonal atins scade, dar până la abordarea unui tratament medical adecvat noua metodă terapeutică prin continență amoroasă este sigură, eficientă, foarte plăcută şi poate fi folosită cu regularitate fără nici un efect secundar negativ.

2. **AMORUL CU CONTINENȚĂ AJUTĂ SOMNUL.** Efortul euforic fizic şi emoțional - presupuse de actul sexual - sunt elemente care pot genera un somn profund şi sănătos, mai ales dacă ați ajuns la orgasm fără ejaculare. În timpul preludiului şi al actului sexual are loc o concentrare sanguină (benefică şi puternică) în țesuturile organelor sexuale, iar muşchii se încordează puternic în faza premergătoare orgasmului. "Refluxul sanguin şi relaxarea musculară care apar după finalizarea fără descărcare (ejaculare) a actului sexual favorizează un somn adânc şi foarte sănătos" este de părere Tricia Barnes, medic specialist în terapie sexuală.

3. **AMORUL CU CONTINENȚĂ VĂ MENȚINE FOARTE TÂNĂR.** Medicul John Bancroft consideră că inexistența unei activități sexuale care să solicite periodic organele sexuale duce la "deteriorarea" gradată a acestora, mai ales la o vârstă mai înaintată. În cazul bărbaților se constată o diminuare a libidoului (dorinței sexuale) şi o scădere a tonusului vital, erotic, amoros. Bărbații trebuie să ştie că mai ales în cazul femeilor la menopauză, acestea pot

suferi o atrofiere a vaginului şi o reducere substanţială a lubrefierii lui naturale. Cercetările au evidenţiat faptul că femeile care au o viaţă sexuală cu continenţă, plenară, normală, regulată au un vagin mai sănătos decât cele care au o viaţă sexuală nesatisfăcătoare sau neregulată. Doctoriţa Tricia Barnes recomandă chiar pentru o mai bună lubrefiere vaginală "jocurile de dragoste" însoţite de diferite tehnici de excitare care nu trebuie însă să urmărească descărcarea (ejacularea), care pot ajuta lubrefierea şi fac amorul mult mai plăcut şi dătător de fericire.

4. AMORUL CU CONTINENŢĂ NE ÎNTĂREŞTE ÎNCREDEREA ÎN NOI. Doctorul Glen Wilson apreciază că aproape orice bărbat care are o viaţă sexuală regulată şi satisfăcătoare, realizând mereu continenţa, este cu siguranţă mereu îndrăgostită de iubita sa. Rezultatul firesc este că respectivul bărbat va fi cu adevărat (şi se va simţi aproape întotdeauna) "la înălţime". "Vă veţi simţi mai atractiv, mai puternic, mai fericit şi mai dorit şi asta vă va întări extraordinar de mult încrederea în dumneavoastră înşivă" - susţine acelaşi medic.

5. AMORUL CU CONTINENŢĂ VĂ ÎMBUNĂTĂŢEŞTE CONSIDERABIL "IMAGINEA". Într-adevăr! Medicul Mike Smith a observat că excitarea şi exerciţiul sexual fără descărcare (ejaculare) stimulează mult producerea adrenalinei şi a altor hormoni care fac pielea să apară mai strălucitoare, elastică şi tânără. Aceiaşi hormoni stimulează şi micuţii muşchi din piele, cei care, de obicei, intră în acţiune atunci când ne este frig, generând aşa-zisa "piele de găină". Dacă aceşti muşchi sunt într-o formă bună, ei vor păstra elasticitatea pielii.

6. AMORUL CU CONTINENŢĂ NE APROPIE ULUITOR DE MULT DE FIINŢA IUBITĂ, NU NUMAI FIZIC, CI ŞI EMOŢIONAL ŞI MENTAL. Doctorul Glen Wilson apreciază că, în mod normal, atunci când relaţiile sexuale cu continenţă dintre cei doi iubiţi sunt regulate, plenare şi satisfăcătoare, relaţiile afective şi mentale vor urma în mod firesc şi natural aceeaşi cale. Comunicarea sentimentală empatică este facilitată mult de o viaţă sexuală regulată cu continenţă. Dacă aveţi o viaţă sexuală plenară şi reuşită, veţi fi dispus să acceptaţi mult mai uşor trăirile şi ideile iubitei. Teoria este susţinută de cercetări efectuate de Chicago University pe un lot de 1400 de persoane. Studiul a evidenţiat faptul că soţii care se declarau foarte fericiţi în căsnicie aveau raporturi sexuale plenare, cu continenţă, de 750 de ori pe an, în medie, iar cei care îşi apreciau mariajul ca fiind nu tocmai fericit - numai de 43 de ori pe an, în medie, fără continenţă.

7. AMORUL CU CONTINENŢĂ ARDE MASIV CALORIILE. Cercetările au stabilit că un sărut pasional "consumă" 12 calorii, în timp ce 30 de minute de dezmierdări pot arde 500 de calorii. Chiar şi cel mai apatic act sexual fără continenţă (cu descărcare, ejaculare) arde peste 200 de calorii într-o oră, iar dacă sunteţi capabili să realizaţi perfect continenţa puteţi consuma în mod plăcut peste 560 de calorii. Medicul John Bancroft este categoric: "Amorul cu continenţă este un exerciţiu minunat care arde un mare număr de calorii". În orice caz, este cel mai plăcut exerciţiu fizic care generează fericire.

8. AMORUL CU CONTINENȚĂ POATE AMELIORA RAPID DURERILE PERIODICE. Bărbatul trebuie să ştie că hormonii produşi în timpul actului sexual cu continenţă pot calma durerile care apar sub diferite forme la femei în perioada premergătoare menstruaţiei. Dr. Mike Smith explică acest lucru tocmai prin complexitatea specială a acestei perioade. Nu întotdeauna durerile au în întregime o cauză fizică. Dacă femeia acceptă o relaţie sexuală plenară cu continenţă, emoţiile şi trăirile euforice care apar împreună cu diversele modificări care se produc în organism în timpul excitaţiei intense şi a actului sexual propriu-zis, determină şi o ameliorare a suferinţei.

9. AMORUL CU CONTINENȚĂ NE PRELUNGEŞTE MULT VIAȚA. Este binecunoscut faptul că persoanele căsătorite trăiesc ceva mai mult decât cele singure. Actul sexual cu continenţă, practicat cu regularitate, plenar, este cu siguranţă unul dintre motivele care fac să fie foarte longevivi şi sănătoşi cei care practică Yoga. O viaţă sexuală cu continenţă, satisfăcătoare, este profund benefică pentru starea sănătăţii fizice, psihice şi mentale.

10. AMORUL CU CONTINENȚĂ ÎMBUNĂTĂȚEŞTE ACTIVITATEA INIMII ŞI A SISTEMULUI CIRCULATOR. În timpul actului sexual cu continenţă, ritmul cardiac şi presiunea sanguină cresc în mod binefăcător foarte mult. Cu fiecare orgasm fără ejaculare pe care îl obţinem vom dobândi un maxim de beneficii pentru sistemul nostru cardio-vascular. Oricum, orice nivel de excitaţie amoroasă fără descărcare (ejaculare) este binevenit. Dr. Bancroft apreciază că un ritm cardiac mărit "ocazional", graţie amorului, nu produce nici un rău, ci din contră este un mijloc natural benefic de a dilata sistemul cardio-vascular. De asemenea, o viaţă sexuală cu continenţă, plenară şi regulată menţine circulaţia specifică de la nivelul organelor genitale în stare de perfectă sănătate.

VI. Cromoterapia

Folosirea culorilor pentru amplificarea și armonizarea energiei sexuale

Experimente care pun în evidență influența culorilor asupra sexualității masculine:

Teste făcute de sexologi şi endocrinologi din Anglia au pus în evidenţă faptul că o lumină de culoare roşie accelerează la bărbaţii foarte tineri (liceeni) ejacularea, în timp ce o lumină de culoare verde duce la întârzierea ei. Explicaţia dată a fost că lumina roşie stimulează şi excită fiinţa umană într-o măsură mai mare decât verdele.

Dintre glandele din organismul uman, hipofiza are legături cu sexualitatea şi cu receptarea luminii. Unii endocrinologi susţin că glanda hipofiză, care "răspunde" variaţiei intensităţii luminii şi schimbărilor nuanţelor acesteia, ar traduce un influx de lumină şi culoare într-o reacţie biochimică ce influenţează în mod direct sexualitatea. Alte teste au pus în evidență faptul că anumite culori și nuanțe: roșu, stacojiu, portocaliu, ca și anumite imagini au capacitatea de a stimula secreția de testosteron.

Psihologii și psihiatrii au constatat că atunci când există tulburări de comportament, apar și anumite aversiuni față de culorile care sugerează aspecte la care există fobii. Astfel, persoanele care au inhibiții legate de sexualitate și erotism, în general, au o aversiune spontană pentru roșu. Unele ființe care au blocaje la nivel intelectual prezintă intoleranță la galben sau violet, ș.a.m.d. Aversiunile luate aici în considerare nu se referă la nuanțele dizarmonioase, stridente sau impure ale culorilor respective. Aversiunea față de o culoare înseamnă respingerea oricărei nuanțe, chiar și naturale din culoarea respectivă. Faptul că nu ne place un roșu țipător, asociat cu un verde de aceeași factură, nu înseamnă că avem aversiune la respectivele culori, ci doar că sesizăm lipsa de armonie a nuanțelor și combinației respective.

S-a mai observat că aceeași nuanță folosită în contexte și/sau cu persoane diferite are efecte diferite. De asemenea, s-a observat că nuanțe diferite ale aceleași culori produc, uneori efecte diametral opuse.

Roșu, de exemplu, folosit vreme mai îndelungată, amplifică vitalitatea, expansivitatea, controlul asupra emoțiilor inferioare, bazale (cum ar fi teama, insținctul de urmăritor sau de urmărit etc.). Folosit în timpul actului amoros, sub formă de lumină intensă, roșul mărește mult intensitatea excitației și face din acest motiv să scadă controlul asupra energiei psihice și erotice, grăbind ejacularea. În acest exemplu este evident faptul că aceeași culoare poate produce efecte diferite datorită condițiilor diferite de receptare a culorii.

Rezultatele tuturor experiențelor care verifică efectele culorii asupra dinamicii și comportamentului sexual este necesar să fie analizate și interpretate nuanțat, deoarece acțiunea lor este într-o foarte mare măsură influențată de contextul în care sunt folosite. Tradiția medicală orientală a observat anumite calități ale fiecărei culori în parte, deducând pe baza acestor calități generale ale culorilor efectul lor asupra diferitelor tipologii umane.

Folosirea culorii pentru armonizarea sexualității.

Ideea de a folosi culoarea pentru a produce anumite efecte psihice și fizice este foarte veche. De exemplu, sanctuarele din Egipt și templele din Grecia erau pictate în nuanțe folosite cu un anume scop. Anumite tehnici tibetane de meditație folosesc în mod deosebit calitățile culorii. În India, cromoterapia este practicată ca o metodă tradițională: apa este expusă la Soare prin intermediul unui filtru colorat - roșu , galben , verde etc., astfel încât, după ce bea apa expusă la o anumită culoare, pacientul se calmează sau se energizează, putând fi chiar vindecat de anumite afecțiuni cum ar fi aciditatea gastrică, astenia cronică, anumite forme de impotență.

Reacția la o anumită culoare variază foarte mult de la un individ la altul, aceste variații oferind un indiciu în plus asupra tratamentului ce urmează a fi aplicat. Mai ales din punct de vedere psihologic și comportamental, este foarte cunoscut faptul că rezultate satisfăcătoare se obțin numai ca urmare a combinării mai multor factori, şi nu doar prin intermediul unei singure forme de tratament.

În medicina chineză, culorile sunt clasificate după polaritatea lor Yin-Yang. Astfel, următoarele culori sunt Yang: roşu, portocaliu, galben, în timp ce albastru, indigo, violet sunt Yin. Verdele este considerat în anumite nuanțe ale sale (pastelate) Yang, iar în alte nuanțe, mai întunecate, mai reci, Yin.

Culorile calde, Yang, sunt recomandate a fi folosite de bărbații care se confruntă cu o preponderență de tip Yin. Culorile Yin, mai reci, calmante sunt recomandate bărbaților excesiv de Yang şi celor care datorită excesului de Yin, de receptivitate[1] necontrolată ajung să manifeste stări nejustificate de iritare, mânie oarbă, lipsă anormală de receptivitate la stimulii exteriori etc.

Modul în care pot fi folosite în mod curent culorile

Există patru forme de bază în care se aplică cromoterapia :

1. Prin lumină incandenscentă şi neincandescentă ;
2. Prin imagine mentală;
3. Prin vestimentație, prin culoarea mediului ambiant;
4. În... alimentație.

1. Lumina colorată este cel mai frecvent folosită în cromoterapie. Lumina poate fi rece (lumina neonului) sau caldă (obținută de la becuri cu incandescență). Pentru ca tratamentul cu lumină să fie eficient se recomandă ca becurile folosite să fie de minim 250 W (şi echivalentul unui bec de 250 W pentru lumina neonului).

Lumina obținută la becuri cu incandescență este recomandată pentru a obține efecte foarte intense, resimțite foarte bine chiar la nivel vital. Lumina incandescentă este recomandată pentru ameliorarea rapidă a afecțiunilor şi tulburărilor de tip Yin.

Lumina rece, obținută la neon, este recomandată pentru terapia de fond, de lungă durată (de exemplu, pe parcursul unei nopți întregi). Este recomandată mai ales în cazurile de tulburări de tip Yang.

2. Culoarea evocată mental este foarte utilă ca metodă de autotratament. Este una din cele mai eficiente forme de tratament folosind culorile.

Metoda de tratament se bazează pe capacitatea de vizualizare creatoare a pacientului. Pacientul se va evoca înconjurat de o lumină colorată foarte pură şi clară, această imagine fiind menținută cu fermitate.

De exemplu, pentru tratamentul unei depresii sau astenii, pacientul va evoca într-o stare de calm, cu fermitate, un nor, o "baie" de lumină strălucitoare de culoare portocalie în jurul său. Această evocare va dura minim 10-15 minute, timp în care pacientul se va vizualiza la început înconjurat (scăldat) în lumina portocalie binefăcătoare, revigorantă, apoi va simți cum este pătruns de lumină, cum calitățile luminii colorate sunt asimilate de propria sa ființă. O metodă foarte eficientă este folosirea unor casete audio pe care este înregistrată vocea terapeutului care dă indicațiile pentru efectuarea vizualizării creatoare, pe un fundal sonor care sugerează o stare psihică specifică respectivei culori.

---

[1] Această trecere, temporară, de la o stare de extremă energizare Yin la o stare de tip Yang (foarte dizarmonioasă) este explicată prin dictonul (care postulează de fapt o lege universală): "Contrastele se atrag" sau "Extremele se ating". În cazul nostru, o dizarmonie extremă de tip Yin duce, în anumite cazuri, la o manifestare temporară, la fel de dizarmonioasă, de tip Yang.

3. Culoarea vestimentației este foarte des utilizată în medicina orientală (mai ales cea ayurvedică). De cele mai multe ori culorile purtate de un om indică afinitățile sale psihomentale pentru anumite tipuri de energii, manifestate mai ales la nivel psihomental. Astfel, preferința pentru alb strălucitor indică o aspirație (mai mult sau mai puțin conștientă) spre puritate, spre libertate, frumusețe neîntinată; preferința pentru roșu arată senzualitate, dorință de acțiune, plăcere de a trăi ș.a.m.d.

Culorile hainelor pe care le purtăm este necesar să fie în acord cu necesitățile noastre. De exemplu, o ființă care are nevoie de stimulare, de o mărire a capacității de acțiune, de control ar trebui să poarte culori mai calde, energice cum ar fi galbenul, portocaliul, roșul, anumite nuanțe de verde. Această corelare între nuanțe și starea psihomentală a fost perfect intuită de fabricanții de articole de vestimentație sportivă care folosesc nuanțe și culori foarte vii, calde, stimulante.

De asemenea, culoarea vestimentației trebuie pusă în acord cu factorii exteriori. De exemplu, pe o vreme foarte caldă, încinsă este indicat să fie purtate haine de nuanțe odihnitoare, răcoroase, relaxante: albastru, indigo, verde mai închis, nuanțe foarte pale de galben.

Este bine de știut că aceeași culoare pentru persoane diferite are semnificații diferite. Pentru unii, negru semnifică renunțarea, doliul, moartea, tenebrele, în timp ce pentru alții semnifică senzualitatea, un anumit tip de pasionalitate, profunzimea, necunoscutul. Valențele culorilor vestimentației sunt date de persoanele care le poartă și de dispoziția interioară a acestora.

4. Culoarea alimentelor are o importanță deosebită pentru stimularea și satisfacerea apetitului. În curele de reîntinerire, de revitalizare, de sporire a potenței sexuale are o mare importanță culoarea alimentelor. Se apreciază că pentru stimularea activității sexuale cea mai bună culoare a hranei este cea roșie sau portocalie. Pentru curele de reîntinerire, culoarea cea mai indicată este cea verde.

Prospera industrie a coloranților alimentari se bazează pe această constatare a deosebitei sensibilități la culori a ființei umane. Un aliment, chiar mediocru ca valoare nutritivă, este mai bine primit și, surprinzător, este mai hrănitor (cel puțin în anumite situații) decât un aliment de o culoare inadecvată, ternă.

S-a observat că o culoare foarte vie, vitală, a alimentelor stimulează procesele de digestie. În Japonia, țară renumită pentru rafinamentul său în ceea ce privește arta culinară și cea erotică, este foarte apreciată culoarea alimentelor care, alături de modul lor de prezentare, este mai importantă chiar decât gustul. Însuşi Dalai Lama consemnează în memoriile sale că "accentul pe ordinea şi frumuseţea exterioară se extindea chiar şi până la mâncare, care era prezentată într-un mod încântător. Mi se părea că slăbiciunea japonezilor este mai accentuată în privinţa aranjării farfuriei decât în cea a gustului." Din acest motiv este recomandat celor care au probleme de digestie să aibă o grijă suplimentară pentru aspectul şi modul de prezentare din punct de vedere coloristic al hranei. Nu trebuie uitat că forma şi culoarea sunt, totuşi, o expresie a necesităţii.

Folosirea culorilor foarte vii în alimentaţie este de o importanţă mare în medicina şi alimentaţia isihastă. Mâncarea mai ascetică, mai puţin suculentă a isihaştilor este compensată de culoarea foarte vitală a alimentelor. De altfel, în medicina isihastă există un sistem de clasificare a alimentelor pe culori.

Culorile hranei trebuie să fie cele naturale, nu cele ale coloranţilor sintetici, care, pe lângă faptul că strică în loc să îmbunătăţească estetica alimentelor, au şi un efect nefast asupra sănătăţii, aducând toxine suplimentare în organism.

Câteva indicaţii şi informaţii referitoare la culorile de bază folosite în cromoterapie

Roşu

Roşu este culoarea vieţii, a sângelui şi a pasionalităţii. În sexualitatea orientală, roşu este culoarea relaţiilor amoroase pasionale, intense, romantice, incitante. Aceste relaţii, simbolizate de culoarea roşie, sunt caracterizate de intensitate, căldură (uneori excesivă), uneori de "lupte" de cucerire şi subordonare.

Roşu este una din culorile tipic masculine. Această culoare trezeşte în fiinţă eroismul, spiritul de sacrificiu, spiritul de luptă, abnegaţia, iniţiativa. Amplifică vigoarea, dorinţa de acţiune. Are un efect afrodiziac, incitant.

Unele tradiţiii orientale asociază roşul cu energia feminină în expansiune, cu fecunditatea. Anumite fiinţe supranaturale feminine sunt simbolizate prin culoarea roşie şi sunt adorate cu flori şi fructe roşii. Trebuie însă precizat că, potrivit conceptelor orientale, principiul feminin nu face altceva decât să reflecte în anumite forme masculinul. Mai trebuie precizat că roşul care este folosit cel mai adesea pentru simbolizarea energiei feminine este ceva mai închis decât nuanţa de bază, fiind asemănător sângelui menstrual feminin.

Este util pentru tratamentul impotenţei, sterilităţii, stărilor de astenie, stărilor de teamă paralizantă (cu sau fără motiv). Are un efect benefic pentru combaterea timidităţii, a complexelor de inferioritate în ceea ce priveşte sexualitatea, a inhibiţiilor în plan erotic. Este folosit pentru revigorare, pentru combaterea îmbătrânirii.

Vestimentaţia de culoare roşie este utilizată pentru a dinamiza energia solară, Yang, şi este binevenită în anumite situaţii cum ar fi cazul competiţiilor sportive în care trebuie să facem faţă unor eforturi excepţionale, al perioadelor în care trebuie să ne mobilizăm întreaga energie pentru a îndeplini o acțiune, în care vrem să ne stimulăm apetitul sau combativitatea pe toate planurile. Este util a fi folosită atunci când apar tristețea, melancolia, astenia. Este indicată folosirea ei cu precădere pe o vreme închisă, mohorâtă, rece.

Observație: Nuanțele impure de roșu (roșu pământiu, roșu-cafeniu și altele de acest gen) nu sunt indicate, punând în rezonanță cu anumite energii care sunt mai puțin de dorit. Este bine să fie utilizată culoarea roșie pură, strălucitoare.

Portocaliu

Portocaliul este, în nuanțele sale pure, culoarea libidoului, a amorului liber, cu accente sublime, a credinței constante, temperanței, armoniei spiritului și a dorinței sexuale, sublimării energiei erotice, căldurii, triumfului asupra ardorii.

Pentru anumite ființe, și în anumite nuanțe mai impure, el semnifică și echilibrul spiritului ce ține să se rupă, tentația, viciul, desfrâul, fascinația orgiacă, excesul pasiunilor, infidelitatea.

Este util pentru obținerea unui efect de regenerare globală. Expunerea la lumină portocalie este indicată pentru refacerea psihică și vitală a celor care sunt vlăguiți după abuzuri sexuale, pentru combaterea oboselii, pentru tratarea inflamației rinichilor. Este una din culorile expansive, solare care retrezesc apetitul pentru viață, fiind din acest motiv indicată cu predilecție celor obosiți, care au avut deziluzii, celor care nu înțeleg rațiunea vieții.

Hainele portocalii sunt în general indicate pentru a centra sau a focaliza conștiința în corp, permițându-ne să ne simțim bine, plini de euforie și optimism. Vestimentația și decorul în nuanțe vii de portocaliu măresc considerabil tonusul sexual.

Galben

Semnifică bogăția interioară, noblețea, cutezanța, dragostea de viață, optimismul, expansivitatea, geniul, puterea de exprimare, de a pune în practică ideile generoase, calmul olimpian.

Este util în tratarea anumitor boli de uzură ale ficatului, ale vezicii biliare, în tratamentul diabetului, al epuizării nervoase. Are un efect benefic asupra sistemului nervos fiind indicat în paraplegie, paralizie, sechele post-traumatice. Armonizează psihicul, conferind stabilitate, emisivitate, claritate.

În sexualitate, nuanțele pure de galben au un efect tonic, stimulent, dinamizant și în același timp conferă control. Este o culoare Yang, care încălzește și dă o senzație de plenitudine.

Hainele de culoare galbenă și mediul ambiant în nuanțe de galben au un efect dinamizant pentru activitatea nervoasă și cerebrală. Ele trebuie folosite în cazul unor suprasolicitări intelectuale sau în stările de criză afectivă. Este culoarea care favorizează controlul și sublimarea energiei sexuale.

Mediul ambiant de culoare galbenă, chiar și în nuanțe mai pale (eventual în combinație cu alb) conferă vioiciune, veselie și spontaneitate. Culoarea galbenă dă jocului amoros o nuanţă de veselie şi de detaşare, facilitând mult sublimarea.

Verde

Verdele simbolizează calmul, liniştea, mulţumirea, acceptarea, concilierea, rafinarea, regenerarea, tinereţea, perenitatea.

Este util pentru tratarea unei game foarte largi de afecţiuni cum ar fi cancerul, hipertensiunea, sifilisul, tulburările cardiace, ulcerul, durerile de cap.

Verdele este util pentru calmarea libidoului exacerbat, a pornirilor sexuale nefireşti. Culoarea verde în timpul somnului facilitează relaxarea, regenerarea, combate poluţiile nocturne. Este indicat în hiperexcitabilitate, masturbare, fantasme erotice, anxietate creată de anumite probleme din sfera sexualităţii, incontinenţă sexuală.

Este indicat în tratamentele de reîntinerire.

Veşmintele verzi se indică, în general, atunci când vrem să ne asigurăm un fundal emoţional calm şi liniştit. Ele pot fi purtate şi în perioade de mari tulburări emoţionale sau mentale. În asemenea situaţii se va alege un verde pur şi vom evita să purtăm această culoare prea mult timp.

Alimentele care au o culoare verde (evident, ne referim la culoarea verde pură a vegetalelor, în nici un caz la cea a coloranţilor sintetici.) stimulează procesele de refacere, de dezintoxicare, conferă o senzaţie de vitalitate, de regenerare. Sunt indicate în alimentaţia convalescenţilor, a celor obosiţi, a celor ce simt nevoia de purificare.

Albastru

Este culoarea echilibrului, a stabilităţii afective, a fidelităţii resimţită ca liberate, a aspiraţiei către libertate, a aşteptării călite, a speranţei, a dragostei atotcuprinzătoare, a seninătăţii, a inocenţei, a creativităţii poetice, a inspiraţiei artistice.

Este indicat pentru tratarea cazurilor de hiperexcitabilitate, pentru combaterea înclinaţiilor sexuale nefireşti, a gândurilor negre şi perverse, pentru calmarea geloziei şi iritabilităţii. Este indicat, de asemenea, pentru combaterea afecţiunilor febrile. Stimulează imunitatea, fiind recomandat ca adjuvant în tratarea bolilor infecţioase ale aparatului genital. Este folosit şi în curele de dezintoxicare.

Conferă erotismului o nuanţă de romantism, de puritate. Face ca dominanta trăirilor să treacă din planul sexualităţii în cel al afectivităţii. Este o culoare a maturităţii şi a împlinirii în plan amoros afectiv, a creativităţii pure.

Vestimentaţia de culoare albastră este în general indicată pentru a ne rafina lăuntric, pentru a ne regăsi calmul, pacea, şi pentru a ne deschide faţă de ceilalţi oameni care ne înconjoară. Totuşi, portul permanent al veşmintelor de culoare albastră poate da naştere în timp oboselii, constipaţiei şi uneori indigestiei cronice (datorită faptului că albastrul este o culoare rece).

Mediul ambiant de culoare albastră (nuanţe mai deschise) are aceleaşi influenţe ca vestimentaţia de această culoare.

Indigo

Indigoul este culoarea profunzimii, a inteligenței și intuiției superioare, a genialității, a abstragerii din ambianță, a integrării în ideal, a sobrietății.

Este indicat în abuzuri sexuale, nimfomanie, obsesii erotice, dezechilibrări mentale grave, decepții, halucinații. Are efectul binefăcător al unui duș rece, ajutând la recentrarea în realitate, în ordinea și armonia Naturii.

Ajută la îmbinarea erotismului și sexualității cu latura mentală, intuitivă a ființei. Este culoarea care ajută la înțelegerea feminității în aspectele sale cele mai înalte. Înlătură fantasmele nesănătoase. Vizualizarea creatoare în jurul ființei a unei băi de lumină indigo ajută la eliminarea poluțiilor nocturne și a fanteziei necontrolate.

Vestimentația indigo este utilă pentru crearea unei predispoziții spre meditație și introspecție, induce ființei o stare de sobrietate și de calm adânc. La fel ca și veșmintele indigo, ambianța de această culoare dă trăirilor amoroase o dimensiune foarte profundă, ajută la înțelegerea principiilor fundamentale ale Naturii care stau la baza fuziunii între feminin și masculin.

Violet

Violetul este asociat înțelepciunii, sincerității depline, inocenței originare, purității, candorii, capacităților mentale superioare.

Este util în tratarea afecțiunilor sistemului nervos, a afecțiunilor cu substrat psihic. Are un efect deosebit de bun ca adjuvant în tratarea epilepsiei și meningitei cerebro-spinale.

Este o culoare care retrezește în ființă altruismul, dorința de a-i ajuta pe cei din jur. Ajută la depășirea problemelor psihice create de o sexualitate pervertită sau reprimată, prin retrezirea calităților sufletești cum ar fi dragostea, echilibrul, tendința de a fi în armonie cu mediul și cu propria ființă.

În vestimentație, ca și în cromoterapie, vor fi folosite nuanțele pure, "profunde" de violet care ajută la elevarea ființei, stimulează înțelegerea și gândirea.

Violetul va fi folosit doar în combinație cu culori și nuanțe foarte pale, lipsite de stridență. Este foarte bună asocierea violetului cu alb strălucitor, pur.

Negru

Este culoarea abisurilor înspăimântătoare și a profunzimii, a erotismului rafinat sau, din contră, degradat, dar și a renunțării; în funcție de contextul și ființa care îl folosește este un simbol al spiritualității sau al decăderii extreme. Este culoarea asceților, a renunțării la lume, a controlului pasiunilor lumești, dar și a infernului.

În anumite tradiții orientale, sexualitatea simbolizată prin negru este cea mai joasă, fiind caracterizată de cruzime, violență, egoism, animalic, care duce în ultimă instanţă spre decădere şi moarte.

Pe de altă parte, negrul folosit de anumite fiinţe iniţiate era simbolul transcenderii sexualităţii, al misterului unificării contrariilor. Una dintre iniţiatoarele legendarului Împărat Galben al Chinei este cunoscută sub numele de Fata cea Neagră, negru fiind aici evident simbolul cunoaşterii, al depăşirii tuturor limitărilor firii umane. Negru este şi simbolul timpului care este necruţător cu tot ceea ce este efemer, lipsit de profunzime, este un "remember" pentru om, atrăgându-i atenţia asupra impermanenţei fizicului şi a nemuririi spiritului.

Negrul folosit în vestimentaţie conferă putere de fascinaţie, un erotism de factură specială, simbolic. Nu este indicată folosirea sa de către persoanele depresive, înclinate spre perversiuni. Purtarea îndelungată a acestei nuanţe poate provoca depresie, anxietate, etc.

Alb

Albul este culoarea spiritului pur, iluminării, eliberării de orice condiţionare, transcenderii, a lumilor angelice, purităţii nesfârşite, a triumfului spiritului asupra materiei.

Albul strălucitor, luminos, pur conferă fiinţei umane pace deplină, seninătate, aspiraţie spontană spre bine şi armonie, înţelegerea impermanenţei suferinţei. Este în legătură cu energiile solare, masculine, emisive. Albul, se spune, este cel mai bine evocat de strălucirea soarelui răspândind lumina sa scânteietoare care înlătură limitele personalităţii noastre individuale, limitate.

În erotismul oriental, albul este culoarea relaţiilor amoroase profund armonizatoare, spirituale. Relaţiile în plan erotic simbolizate de alb exclud orice formă de posesivitate, violenţă, egoism, frustrare, controlul energiei sexuale fiind spontan şi izvorând din armonia dintre cei doi iubiţi.

VII. Meloterapia

Vibraţia iubirii generează Muzica Sferelor

În ultimul timp s-au făcut o serie întreagă de descoperiri în domeniul psihoterapiei, pe care oamenii de ştiinţă şi medicii tind să le aplice din ce în ce mai des. Multe dintre acestea au devenit astfel noi modalităţi de vindecare care, prin profunzimea lor nebănuită şi efectul lor neaşteptat fac de prisos orice intervenţii de natură alopată sau artificială.

Muzica este creată pentru om şi ea îl poate influenţa în mod benefic atunci când este utilizată în mod inteligent. Pentru ce, aşadar, să nu ne bucurăm de acest ajutor?

Efectul muzicii

Din timpuri imemoriale, omul a folosit sunetele și muzica atât în scop terapeutic, cât și în practicile sale religioase. Atunci când ne simțim atrași în mod irezistibil de muzică trebuie să recunoaștem, fără doar și poate, că aceasta exercită o influență certă asupra spiritului nostru. Muzica, prin anumite forme ale ei, facilitează acordarea ființei umane la noi surse de inspirație contribuind la rafinarea și elevarea conștiinței sale. Ea determină influențe extrem de profunde în sfera psiho-mentală și în anumite condiții poate orienta aspirațiile umane către cele mai sublime idealuri, ajutând-o astfel să își împlinească menirea.

Muzica poate reprezenta o modalitate extrem de eficientă de armonizare și adeseori se recurge la ea ca la un mijloc de vindecare. În acest sens, încă de foarte multă vreme s-a constatat de pildă, influența sunetelor armonioase asupra scăderii tensiunii psihice și de aici, a diminuării reacțiilor agresive.

Efectul muzicii asupra sexualității

Muzica este o modalitate foarte eficientă de dinamizare afectivă și erotică. Folosită în timpul, la debutul sau la finalul unui act amoros, ea are un efect deosebit de puternic asupra îndrăgostiților care, se știe, au o sensibilitate foarte mare în aceste momente.

La debutul actului amoros (preludiu), muzica, bine aleasă, pe "gustul" ambilor iubiți, are darul de a-i pune mai rapid la unison, de a-i "fura" spre tărâmul frumosului, al idealului.

În timpul actului amoros, sunetele armonioase fac înlănțuirea celor doi mai profundă, fluidizează mișcările, induce o stare mental-afectivă care ajută la un mai bun control ale energiilor lăuntrice, sporește pasiunea.

În finalul actului amoros (postludiu), muzica are rolul de a rafina trăirile și gândurile îndrăgostiților, de a translata legătura lor dincolo de domeniul fizic și vital.

Meloterapia sau muzicoterapia este o formă recentă de tratament în medicina modernă; dar ea a fost recunoscută ca atare și subzistă de veacuri. La congresul "Muzică și Medicină" de la Ludenscheid, din 1984, una din concluziile principale la care s-a ajuns a fost aceea că muzica reduce stresul. În prezent au fost stabilite numeroase alte concluzii în ceea ce privește efectele muzicii asupra ființei, printre care acelea că diminuează tensiunea arterială, iar pulsul este încetinit.

Muzica înseamnă în ultimă instanță vibrație, și din această cauză majoritatea oamenilor reacționează în mod spontan la aceasta. Australianul Clynes, autorul unei lucrări remarcabile: "Muzica, spiritul și creierul", distingea diverse sunete având o anumită frecvență de vibrație și le clasifica după tipul sentimentului pe care acestea îl exprimă, de exemplu dragoste sau bucurie, fericire, pace și liniște, seninătate, entuziasm, optimism, curaj, sacrificiu, etc. Acestea și multe altele se regăsesc redate în forme sonore specifice în toate marile compoziții muzicale.

Un studiu amplu efectuat de cercetători a indicat faptul că umanitatea de astăzi, ca şi cea din antichitate, reacţionează în egală măsură la sunete. Există tot felul de vibraţii generatoare de: fericire, bucurie, de pace şi calm, de plăcere, de încredere, curaj, eroism, de teamă, de mânie, de neîncredere etc.

Aceste "vibraţii" sonore exterioare pot determina în fiinţa umană anumite rezonanţe specifice şi astfel prin fenomenul de acordare omul poate trăi în universul său lăuntric aceste stări specifice elevate generatoare de armonie şi fericire.

Muzica este unul din cele mai naturale şi plăcute mijloace folosite pentru dinamizarea şi armonizarea energiei erotice, indicată în acest scop fiind cea pură, lipsită de stridenţe, care induce stări benefice. O astfel de muzică este cea clasică, care oferă creaţii şi stiluri de o varietate deosebită.

Este recomandată şi muzica electronică, a unor compozitori inspiraţi cum ar fi Vangelis, Kitaro, Klaus Schulze, Karunesh, Jean Michel Jarre, Terry Oldfield, Isao Tomita, Michel Peppe, Indra, Yanni ş.a. Oferim în continuare un exemplu de scurt ghid meloterapeutic orientat pe muzică simfonică clasică:

Sentimentalism

Bach: Concertele brandemburgice nr.1 şi nr. 3
Beethoven: Simfonia a 9-a, partea a 3-a
Debussy: Nocturne
Diabelli: Romanţă
Rachmaninov: Concertul nr. 2, Adagio, opus 27
Schuman: Arabesc
Ceaikovski: Concertul nr. 2 pentru vioară, Canţoneta, opus 35
Vivaldi: Anotimpurile (în special "Iarna")

Echilibru

Albinoni: Simfonia şi concertul nr.5, opus 2
Bach: Arie
Beethoven: Concertul pentru pian nr.5, în Si bemol major
Debussy: Dansuri sacre şi profane
Gounot: Slujbă religioasă pentru Sfânta Cecilia
Holst: Planetele (Venus)
Mozart: Concertul pentru flaut şi harpă nr.2, andante

Blândeţea

Beethoven: Concertul nr.3 pentru pian, partea a 3-a, opus 37
Dvorjak: Bagatelă nr.3, opus 47
Haydn: Concert pentru violoncel în Do, partea întâi
Holst: Planetele (Neptun)

Mahler: Scene din Alsacia
Massenet: Simfonia nr.4, prima parte

Bucurie

Beethoven: Simfonia nr.7, opus 92, prima parte
Bruch: Concertul nr.1 pentru vioară, opus 26
Haydn: Simfonia militară nr.100, prima parte
Mahler: Simfonia nr.4, partea a 2-a
Rachmaninov: Simfonia nr.2, allegro molto, opus 27
Ceaikovski: Frumoasa din pădurea adormită

Triumf

Beethoven: Simfonia a 5-a
Holst: Planetele (Marte)
Massenet: Scene din Alsacia, 2, 4
Ravel: Bolero
Sibelius: Finlandia
Smetana: Patria mea II, Vltava

Vigoare

Bach: Concertul brandenburgic nr.2 partea a 3-a, opus 104
Dvorjak: Concertul pentru violoncel în Si minor,
Gounot: Slujbă religioasă pentru Sfânta Cecilia
Strauss: Moarte şi transfigurare, Transfigurare

Solemnitate

Berlioz: Harold în Italia, Procesiunea pelerinilor

Folosind la debutul sau în timpul fuziunii amoroase o muzică ce evocă foarte puternic un anumit sentiment benefic, putem nuanţa foarte mult trăirile noastre amoroase, putând "evada" împreună cu iubita noastră în lumile mirifice ale celor mai frumoase sunete şi linii melodice.

Aplicarea meloterapiei în mod inteligent permite bărbatului să deprindă o modalitate foarte şimplă şi eficientă de control asupra stării psihice, mentale şi spirituale şi, angrenată într-o manieră sistematică, în fazele avansate conduce la o profundă armonizare a fiinţei pe multiple planuri. În zilele noastre, oamenii sunt distraşi de cele mai diferite probleme şi tentaţii, confruntându-se cu un imens amalgam de trăiri mentale şi emoţionale care adeseori le scapă de sub control, determinând astfel condiţiile stării de boală. În multe din aceste situaţii, ei pot fi ajutaţi şi reechilibraţi din punct de vedere psiho-mental în mod eficient cu ajutorul unei muzici adecvate.

Învăţaţi să ascultaţi muzica

Deschideţi-vă către muzică, lăsaţi-o să pătrundă în voi. Acceptaţi vibraţiile sale, permiţându-le să vă modifice vibraţiile corporale, cele ale spiritului şi ale sufletului. Daţi de o parte ideile şi preocupările secundare şi intraţi în muzică, identificaţi-vă cu ea. În timpul primei părţi muzicale, orientaţi-vă încet şi fără efort atenţia asupra propriei fiinţe urmărind să realizaţi priza de conştiinţă asupra întregului corp. Aprofundaţi starea de relaxare şi interiorizare. Vă simţiţi complet deschis energiilor binefăcătoare din Univers pe care le captaţi acum în flux continuu în propria fiinţă prin intermediul sunetelor armonioase ale muzicii. Simţiţi că sunteţi sensibil şi receptiv la tot ceea ce este mai frumos, mai benefic, armonios şi sublim. Acceptaţi toate imaginile şi toate sentimentele pe care muzica le generează în fiinţă. Veţi observa că vă veţi destinde din ce în ce mai mult pe măsură ce audiţia se transformă într-o simfonie interioară şi gradat, vă veţi simţi din ce în ce mai energizat şi fericit. Este posibil să simţiţi acţiunea sunetelor, în mod strict particular la nivelul unui centru energetic (Chakra) sau la nivelul unor organe sesizând aici manifestarea anumitor blocaje energetice. În acest caz, puteţi focaliza un flux de energie alb strălucitoare asupra acestora urmărind să generaţi efecte de purificare, revitalizare şi chiar curative la nivelul respectiv.

Odată ce muzica va lua sfârşit, bucuraţi-vă încă de linişte pentru un timp. Este o linişte vie care conţine toate sunetele, toate sunetele Universului precum lumina incoloră conţine toate culorile. În această minunată linişte, sufletul vostru este în mod particular trezit şi foarte receptiv la muzica celestă, în rezonanţă cu toate fenomenele sublime, el putându-se deschide revelaţiilor divine. Simţiţi că această pace adâncă vă pătrunde întreaga fiinţă şi generează o stare profundă de fericire şi armonie sufletească.

Puteţi realiza astfel zilnic o "baie sonoră" purificatoare şi revitalizantă în fiecare dimineaţă şi în fiecare seară, sau ori de câte ori simţiţi nevoia. În timp, veţi putea sesiza manifestarea spontană a unei forţe de a trăi în bucurie şi fericire continuă.

Ascultaţi şi dansaţi

O altă modalitate de armonizare a energiilor erotice ale fiinţei folosind muzica este dansul. Dansaţi, lăsaţi corpul vostru şi al iubitei să găsească ele însele modul de exprimare necesar. Graţie acestui dans, vă veţi integra din plin în toate planurile vibratorii ale creaţiei. Energiile ei binefăcătoare se vor manifesta din plin traversând corpurile voastre şi pătrunzând astfel cu mai multă forţă fiecare gest, fiecare privire, fiecare atingere conferind fiecăreia dintre ele semnificaţii magice. Totul se încarcă de un magnetism puternic care vă apropie şi mai mult de fiinţa iubită. Evident, puteţi, de asemenea, să dansaţi pe o muzică ce trezeşte, amplifică, purifică, un anumit nivel energetic, dinamizând un anumit centru de forţă (chakra), resimţind la unison cu iubita efectele profunde ale acestor stări.

VIII. Masajul

O comunicare profundă prin atingere

Masajul este una dintre cele mai simple metode de relaxare a organismului, ca şi una dintre cele mai directe metode de a comunica intens cu o altă persoană, reprezentând şi o cale de exprimare a iubirii şi a compasiunii. Astfel, el ocupă o poziţie importantă printre alte "arte ale iubirii".

Iată un prim principiu important în masaj: **trebuie respectat echilibrul în organism; nu va fi masată o mână sau un picior, lăsându-le pe celelalte neatinse şi nu se va stimula un meridian de pe o parte, iar pe partea opusă nu.** Reflexele piciorului stâng afectează părţi diferite de pe partea stângă a corpului până la gât după care trec pe partea dreaptă. Situaţia este în mod analogic aceeaşi cu piciorul drept. Degetul mare de la picior este corelat cu capul printr-un meridian. Mijlocul piciorului se află în legătură cu mijlocul spatelui, cu rinichii, cu pancreasul; zona din jurul călcâiului poate controla regiunea sexuală.

Întregul cap va beneficia de masarea simultană a degetelor mari de la picioare; acest tip de masaj poate înlătura durerea de cap şi poate ameliora afecţiunile ochilor, urechilor şi nasului, şi tot prin acest masaj se poate amplifica excitaţia erotică.

Pentru oboseală sau depresie psihică trebuie masate zonele reflexe ale glandelor; acestea sunt meridianele. Constipaţia, care inhibă în mare măsură activitatea sexuală, poate fi uşor înlăturată prin masajul mâinilor sau picioarelor. Un masaj regulat îmbunătăţeşte circulaţia sângelui, eliminând elementele toxice din organism.

Există unele meridiane care leagă din punct de vedere energetic faţa de organele interne. Astfel se poate aprecia starea organelor interne prin trăsăturilor feţei. Ficatul poate fi stimulat efectuând un masaj între ochi. Există o tehnică Yoga pentru această metodă, numită Kapala Randhra Dhauti (purificarea cutiei craniene) pe care Gheranda Samhita, unul din tratatele fundamentale ale sistemului Yoga, o descrie astfel: "frecaţi depresiunea din frunte de lângă rădăcina nasului, cu degetul mâinii drepte. Dacă va fi practicat zilnic acest masaj, vor fi vindecate dezechilibre energetice de orice fel şi se poate atinge starea de clarviziune. Exerciţiul va fi practicat zilnic la trezire, după mese şi seara. Activează ficatul şi constituie un mare ajutor pentru sănătate."

Splina poate fi stimulată prin masajul ambelor părţi ale nasului; rinichii prin masajul zonei de sub ochi (pungile indică nopţi nedormite, surmenaj şi rinichi obosiţi); inima - prin masajul vârfului nasului, iar plămânii - prin masajul umerilor obrajilor. Organele sexuale sunt în legătură cu buza superioară şi zona adiacentă de deasupra, până la nas. Acesta este unul din motivele pentru care sărutul este foarte important în jocul amoros. Glanda pituitară, care controlează majoritatea secreţiilor hormonale, poate fi stimulată prin masajul mijlocului frunţii, glanda pineală prin masajul vârfului cutiei craniene şi glanda tiroidă prin masajul uşor în jurul gâtului. Tâmplele pot fi masate pentru înlăturarea tensiunilor mentale. Multe dureri de cap pot fi eliminate prim masarea capului. Cauza acestor dureri o constituie în mod obişnuit tensionarea muşchilor care pot fi uşor relaxaţi prin masarea pielii capului. Urechile constituie zone de masaj legate de zonele sexuale şi de nervul sciatic. Astfel, fiecare organ intern are proiecţia sa externă, care poate fi utilizată pentru relaxare şi stimulare.

Deoarece creierul controlează activitatea sexuală, masajul capului poate înlătura rapid stresurile şi tensiunile, pregătind fiinţa pentru o trăire erotică plenară. De asemenea, masajul facial este relaxant şi stimulent din punct de vedere sexual. Diferitele zone din jurul gurii sunt în legătură cu unele părţi ale sistemului digestiv:

- vârful buzei superioare cu stomacul
- buza inferioară cu intestinele
- colţurile gurii cu prima parte a intestinului subţire.

Un masaj general este cel mai bun tonic şi reprezintă o metodă excelentă de cunoaştere a corpului iubitei, atât a zonelor tensionate, cât şi a celor erogene. Masajul trebuie să fie reciproc. Este preferabil să indicaţi unde are sau nu efect masajul mai degrabă prin sunete nearticulate decât prin vorbe sau direcţionări de genul "puţin mai jos" pentru a nu slăbi efectul erotic. În timp, se va dezvolta un cod personal sonor, şi mai mult, un raport intuitiv. Confirmarea eficienţei masajului este importantă pentru ambii parteneri.

În intimitate, masajul nu depinde de reguli precise. Competenţa este mai mult intuitivă şi apare spontan, iar încrederea prevalează. Masajul curativ şi de relaxare trebuie să devină parte integrantă a relaţiilor voastre intime. Folosit înainte de preludiu, va elibera corpul de tensiuni şi îl va aduce într-o stare potrivită evoluţiei jocului amoros. Folosiţi masajul pentru exprimarea emoţiilor; nu vă fie teamă să vă exprimaţi sentimentele prin intermediul degetelor.

Masajul poate avea intensităţi diferite. Secretul eficacităţii se află în intenţia, dăruirea, concentrarea şi încrederea celui care masează, combinate cu încrederea şi supunerea celui masat. Fiţi convinşi că, atunci când masaţi cu iubire o fiinţă, mâinile dumneavoastră emit o energie binefăcătoare care influenţează pozitiv energiile sale vitale. Folosiţi masajul pentru a energiza şi trezi corpul fizic şi subtil. Deveniţi conştient de modificările de temperatură ale pielii pe diferite zone ale corpului. Observaţi cum acestea vă arată dezechilibrele şi tensiunile şi recunoaşteţi în ele semnele care vă ajută în cunoaşterea intuitivă a corpului fiinţei iubite.

Masajul folosit în vindecarea, relaxarea şi revigorarea cuplului are şi o latură puternică de stimulare şi dinamizare erotică. Poate fi folosit la sublimarea sau concentrarea energiei sexuale, ca aspect integrat preludiului.

O metodă exotică de masaj o constituie masajul simultan al celor doi iubiţi folosind corpurile. Ambele corpuri sunt unse cu ulei parfumat sau cremă, cel care masează se aşează deasupra şi îşi angajează corpul în stimularea şi revigorarea corpului celuilalt. Sunt folosite toate părţile corpului. Apoi rolurile sunt schimbate.

Acest gen de masaj poate culmina cu un act erotic sau poate constitui în sine un înlocuitor al actului. Poate fi practicat de cuplul modern, de preferat într-o ambianță exotică, cu muzică. Efectul benefic va fi simțit de ambii parteneri, indiferent de cel care are rolul activ.

Masajul de tratament este un veritabil ritual. Realizați mai întâi starea de consacrare a actului terapeutic și invocați ajutorul divin pentru ajutorarea ființei respective. Conștientizați-vă un releu de captare și totodată de manifestare a energiilor divine binefăcătoare pentru acea ființă. Începeți masajul cu capul, picioarele sau coloana, și repetați mental dorința de a înlătura obstacolele sau blocajele partenerului, revigorându-i și încărcându-i organismul cu energie benefică, pozitivă. Urmăriți să vă armonizați suflul respirator și să-l folosiți ca ajutor în concentrare. Există o atitudine specială care trebuie menținută pe întreaga durată a masajului curativ: persoana care masează trebuie să vizualizeze permanent captarea energiilor cosmice binefăcătoare prin creștet sub forma unui flux de lumină alb-strălucitoare, care este apoi orientată prin brațe, palme și degete spre zona afectată urmărind aici impregnarea subtil energetică a zonei, eliminarea energiilor perturbatoare, perverse, stare de purificare la acel nivel.

În timpul masajului pot fi folosite anumite uleiuri, care pot fi ușor încălzite mai ales în timpul iernii. Multe uleiuri de masaj se găsesc pe piață, dar foarte bune rezultate puteți obține cu cele pe care le preparați voi înșivă. Alegeți un ulei de bază care să nu fie dur și adăugați uleiuri de flori sau ierburi: santal, trandafir, lavandă, rosmarin. Uleiul pentru copii e bun ca ulei de bază, fiind pur și ușor de obținut. Uleiul de migdal e bun pentru cap, mâini, picioare și ochi în particular.

Nu uitați că atingerea are un mare potențial în vindecare și vitalizare și din această cauză masajul este o metodă minunată de comunicare și de cunoaștere a celuilalt. Pentru cuplu este o foarte bună metodă de întrajutorare și aprofundare a relației.

Iată în continuare câteva forme de masaj local:

Masajul punctelor de proiecție de pe penis

Un masaj cu efecte pozitive asupra sănătății poate fi executat asupra penisului, similar celui care se execută pe mâini, picioare, urechi asupra zonelor de reflex Așa cum harta organelor interne se regăsește pe tălpile picioarelor, tot așa harta organelor interne se regăsește pe corpul și capul penisului.

Acest masaj este foarte plăcut și binefăcător pentru sănătate. Când penisul este masat, se observă lesne cum se răspândesc către celelalte zone ale corpului senzații plăcute care arată energizarea traseelor nervoase și stimularea funcțiilor organelor interne.

Exercițiul implică două faze:

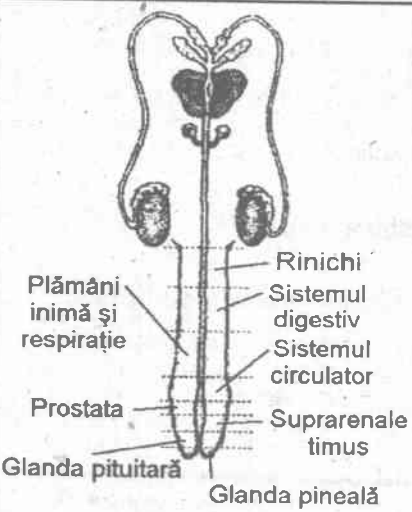
a) prima constă în masarea cu ajutorul degetului mare și a celorlalte degete începând de la bază de-a lungul întregului corp al penisului în ambele direcții cu o mișcare circulară către vârf și înapoi către bază.

b) masajul capului penisului. Pentru a-l masa prindeți cu indexul și cele trei degete capul penian. În continuare masați vârful cu degetul mare într-o mișcare circulară în timp ce-l apăsați ușor. Această acțiune se transmite către prostată, ceea ce este binefăcător. Repetați acest masaj de 100-300 de ori în ambele sensuri. Prostata va fi energizată și regenerată.

Atenție: nu ejaculați! Dacă simțiți că deveniți prea excitați este mai bine să vă opriți pentru câteva momente.

Efecte:

- Masajul reface potențialul sexual prin regenerarea prostatei.
- Exercițiul previne cancerul de prostată și poate fi executat de 100 de ori pe zi.



Zonele de proiecție ale organelor pe penis

Masajul "Frânghiei indiene incandescente"

Frecați palmele până când se înfierbântă. Ridicați penisul cu o mână, iar cu cealaltă mână apucați baza penisului cu degetul mare și cel arătător. Începeți acum să rotiți baza penisului în ambele sensuri Executați între 9 și 36 de ori această rotație.

Efecte:

- Această tehnică stimulează rinichii.
- Executând aceeași tehnică, dar la mijlocul corpului penian, stimulați sistemul digestiv.
- Masarea la baza capului penian stimulează inima, plămânii, sistemul respirator.

Masajul prostatei

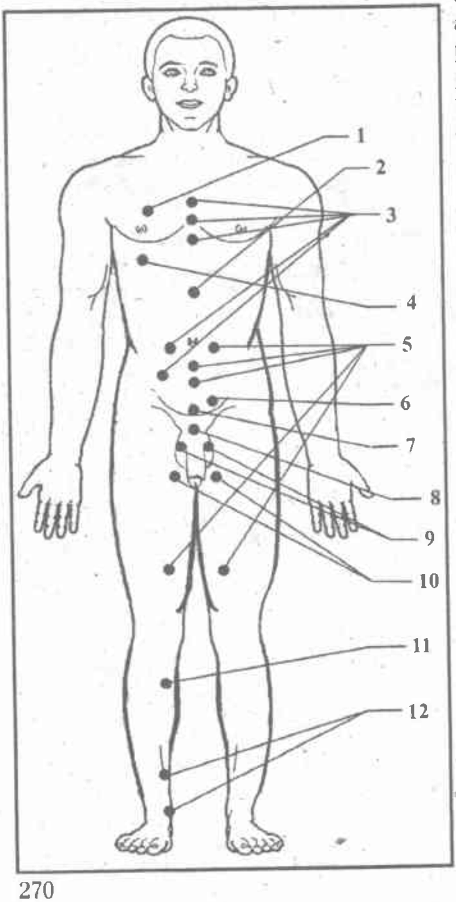
Pe lângă masajul glandului, puteți de asemenea să masați direct prostata. Introduceți un deget în anus. Folosiți degetul arătător, mănuși chirurgicale, salivă, vaselină sau ulei pentru masaj, pentru lubrefiere. Penetrați încet și masați ușor glanda prostată. Puteți să masați printr-o mișcare de du-te-vino, variind viteza pentru a obține o stimulare maximă la nivelul sfincterului anal. Mișcările de vibrație sunt de asemenea benefice, prostata și un mare număr de nervi locali vor fi stimulați. Puteți de asemenea să presați punctul Hui-Yin din zona perineului. Masajul acestui punct stimulează prostata .

Masajul printr-o mişcare circulară a punctelor din jurul anusului stimulează de asemenea prostata. Mai întâi spălaţi foarte bine anusul cu un săpun de calitate şi cu apă. Apăsaţi şi masaţi în jurul sfincterului. Prostata şi toate glandele endocrine ale corpului, inclusiv glanda pituitară şi cea pineală vor fi din plin stimulate. Aceasta este cea mai bună cale de a întreţine, armoniza şi mări circulaţia sanguină în zona pelviană şi previne hemoroizii.

IX. Presopunctura

Jocul energiilor prin stimularea punctelor "cheie"

Această metodă tradiţională de vindecare constă în echilibrarea energetică prin stimularea anumitor puncte de rezonanţă de pe suprafaţa corpului. Se ştie că pe suprafaţa pielii sunt proiectate toate organele corpului. Datorită acestei proiecţii, anumite puncte de pe piele devin sensibile sau chiar dureroase ori de câte ori organul respectiv se îmbolnăveşte. Prin stimularea şi energizarea acestor puncte specifice, suferinţa respectivului organ poate fi ameliorată şi, dacă se aplică într-un stadiu incipient, chiar vindecată.



Puncte secrete de presopunctură

Punctele secrete de presopunctură care sunt în legătură cu sexualitatea la bărbat (vedere din faţă)

1. punctul P'ing-i (pentru reţinerea (controlul) potenţialului sexual)
2. epigastru: presarea senzuală şi sistematică a acestui punct împiedică să mai apară ejacularea prematură
3. presarea acestor puncte ajută considerabil la trezirea şi îmbunătăţirea vigorii sexuale

4. ficatul: presarea realizată în mod senzual în acest loc potoleşte nemulţumirile şi face să dispară efectele mâniei care cel mai adesea limitează durata actului sexual

5. puncte importante pentru vindecarea impotenţei

6. punct pentru vindecarea constipaţiei

7. punct pubo-prostatic; el amplifică senzitivitatea testiculelor

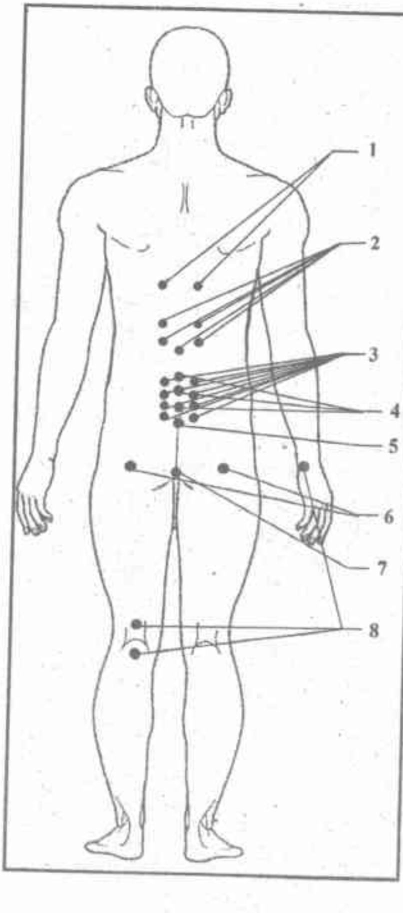
8. punct de presare care acţionează asupra penisului, trezind şi amplificând virilitatea (sub osul pubian)

9. strângerea fermă, senzuală şi uşoară a testicolelor ajută la regenerare, învigorare, mai ales la bătrâneţe

10. regiunea inghinală: favorizează trezirea şi amplificarea dinamismului sexual

11. punctul de presiune pituitară. Permite să fie trezite şi controlate funcţiile mentală şi sexuală. Presarea în acest loc ajută la trezirea şi îmbunătăţirea forţei sexuale şi totodată vindecă impotenţa.

12. puncte a căror presare senzuală consecventă rezolvă problemele legate de prostată şi impotenţă.



Puncte secrete de presopunctură care sunt în legătură cu sexualitatea la bărbat (vedere din spate)

1. glandele suprarenale: presiunea senzuală realizată asupra lor trezeşte şi activează centrii emoţionali

2. presarea senzuală a acestor puncte ajută la îmbunătăţirea forţei virile şi influenţează considerabil realizarea performanţelor sexuale

3. vertebre sacrale: puncte de presopunctură utile pentru prevenirea blocajelor energiei sexuale; de asemenea, trebuie ştiut că ele ajută la prevenirea ejaculării precoce.

4. presiunea senzuală exercitată în mod consecvent asupra acestor puncte rezolvă multe cazuri de impotenţă

5. prostata: acest punct care este situat la baza coccisului ajută, dacă

este presat în mod senzual, să se realizeze controlul energiei sexuale

6. punct important pentru controlul ejaculării și pentru eliminarea poluțiilor nocturne

7. situat între anus și organul sexual, acest punct este foarte important pentru trezirea și amplificarea răspunsului sexual

8. presiunea senzuală realizată asupra acestor puncte îmbunătățește considerabil activitatea sexuală.

X. Reflexologia

Aplicație practică a unui principiu străvechi: "Partea în tot și totul în parte"

Reflexologia este o metodă naturală de tratament care constă în stimularea anumitor zone numite "zone de reflex" care reprezintă, de fapt, proiecția subtil-energetică a altor puncte, centre sau organe ale corpului aflate pe un anumit traseu energetic.

Devine astfel posibil, ca și în cazul acupuncturii sau presopuncturii, să intervenim într-o manieră indirectă asupra zonelor sau organelor afectate, stimulând din punct de vedere energetic proiecția lor sau cu alte cuvinte "zona de reflex" corespondentă.

În caz de boală, s-a constatat că în "zonele de reflex", care corespund organelor afectate, se simte o întărire mai mare sau mai mică, o așa numită "aglomerare", formată din săruri și alte impurități, care la masaj este dureroasă. Din punct de vedere energetic, ea semnalează existența unor blocaje de natură energetică existente pe anumite traiecte nervoase sesizabile în mod implicit și la nivelul canalelor subtil energetice (nadi-uri). Este necesar ca prin această formă specifică de masaj, denumită reflexologie, să fie eliminate aceste blocaje prin stimularea punctelor de reflex.

Trebuie subliniat că există un dublu aspect de interacțiune:

- Primul îl reprezintă relația energetică între centrii subtili de forță (chakra-e) și glandele, organele, țesuturile pe care ele le controlează în sistemul corp. Atunci când acești centri energetici sunt slab dinamizați sau perturbați ei determină efecte resimțite prin disfuncții, dezechilibre la nivelul organelor, glandelor sau țesuturilor, în ultimă instanță, blocaje energetice la nivelul structurii nervoase și energetice. Aflate pe aceste trasee energetice, "zonele de reflex" - proiecțiile energetice ale organelor - sunt primele care semnalează aceste dezechilibre și dacă acționăm eficient și din timp, putem face astfel ca organele cărora le corespund să nu ajungă la un grav dezechilibru. Subliniem aici necesitatea de a se recurge la această modalitate terapeutică naturală și în scop profilactic.

- Al doilea aspect îl reprezintă afectarea mai întâi a "zonei de reflex", caz adeseori întâlnit datorită unor deprinderi sau a unor obiceiuri proaste. Unul dintre aceste obiceiuri proaste este cel de a te chinui să îndeși piciorul într-o încălțăminte strâmtă, inadecvată, sacrificând modei sănătatea și, implicit, buna dispoziție. Aici, la nivelul tălpii, există "zonele de reflex" pentru aproape toate organele corpului. De ce le torturați în felul acesta? Nu au greşit cu nimic, căci ele nu au putut să-şi aleagă proprietarul.

O altă "zonă de reflex" foarte importantă este coloana vertebrală, supranumită şi "axul vieții". Şi ea, adeseori de când este mică, este chinuită de către un "purtător" neatent care mereu, mereu, îşi cară ghiozdănelul numai în mâna dreaptă sau stângă şi astfel, an după an, coloana sa este mai strâmbă. Mai târziu, adolescentul şi maturul plictisit de scris, de învățat, de calculat, etc. va adopta cele mai bizare şi asimetrice poziții pe scaun, fără a conştientiza deloc poziția coloanei vertebrale (proprii). Ea cu ce-o fi greşit? Fiecare vertebră îşi are o proiecție şi, evident, influențează organul sau centrul energetic corespondent.

1. Reflexologia tălpilor

Datorită importanței pe care o au tălpile ca "zonă de reflex" a majorității organelor şi punctelor din corp, vom prezenta câteva aspecte legate de reflexologia picioarelor aplicată în vederea reechilibrării energiei sexuale.

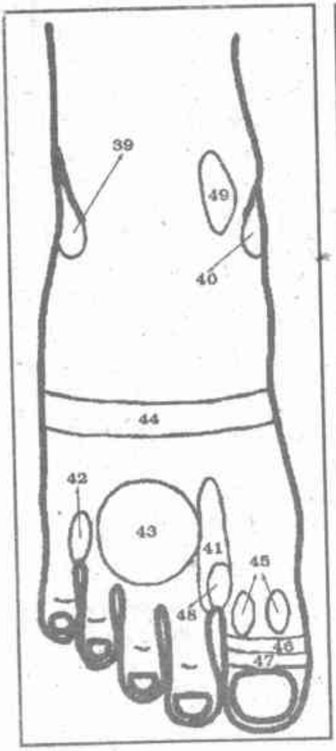
Metoda constă din stimularea punctelor de reflex, în ordinea indicată l fiecare boală în parte, prin masaj cu vârful unui deget sau cu un instrument improvizat (bețigaş de lemn sau baghetă de sticlă cu capătul uşor rotunjit).

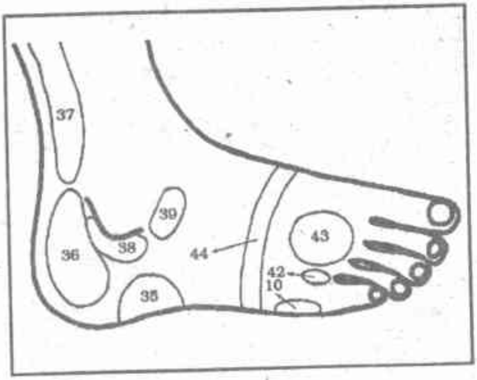
Pentru suferințele acute se recomandă 1-3 şedințe pe zi cu durata de la 10 la 30 de minute. Pentru suferințele cronice sunt suficiente 3 şedințe pe săptămână.

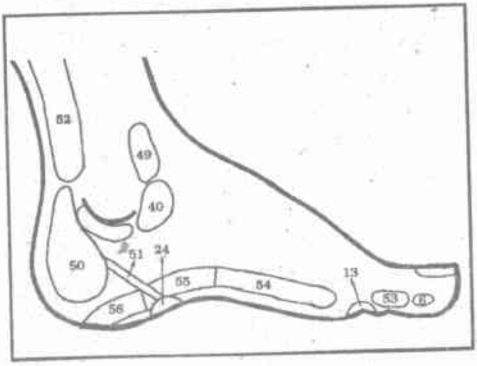
Tabel cu bolile tratate prin reflexologia tălpilor

1.	Anus	Măncărime în anus, se masează 32 (fistule anale)
2.	Hemoroizi	Se masează 32, 52, 22, 23, 24, 21.
3.	Impotență	Se masează 36, 39, 40, 41
4.	Orhită	Se masează 36, 39, 40, 41, 13; 12
5.	Inflamația ureterelor	Se masează 22, 23, 24 şi 39, 40, 41.
6.	Cistită	Se masează 22, 23, 24 şi 39, 40, 41.
7.	Nevoia de a urina des	Se masează 50; 24, 39, 40, 41
8.	Devitalizare	Se masează 22, 23, 24, 15, 16, 17, 18, 19; 28, 29, 30, 31; 1 (în caz de insomnie).
9.	Tumoră	Se masează după lezarea fiecărui organ în zona corespunzătoare + 39, 40, 41, 45, 34.
10.	Tulburări de micțiune	Se masează 22, 23, 24; 50.
11.	Tulburări renale	Se masează 22, 23, 24; 21; 39, 40, 41.

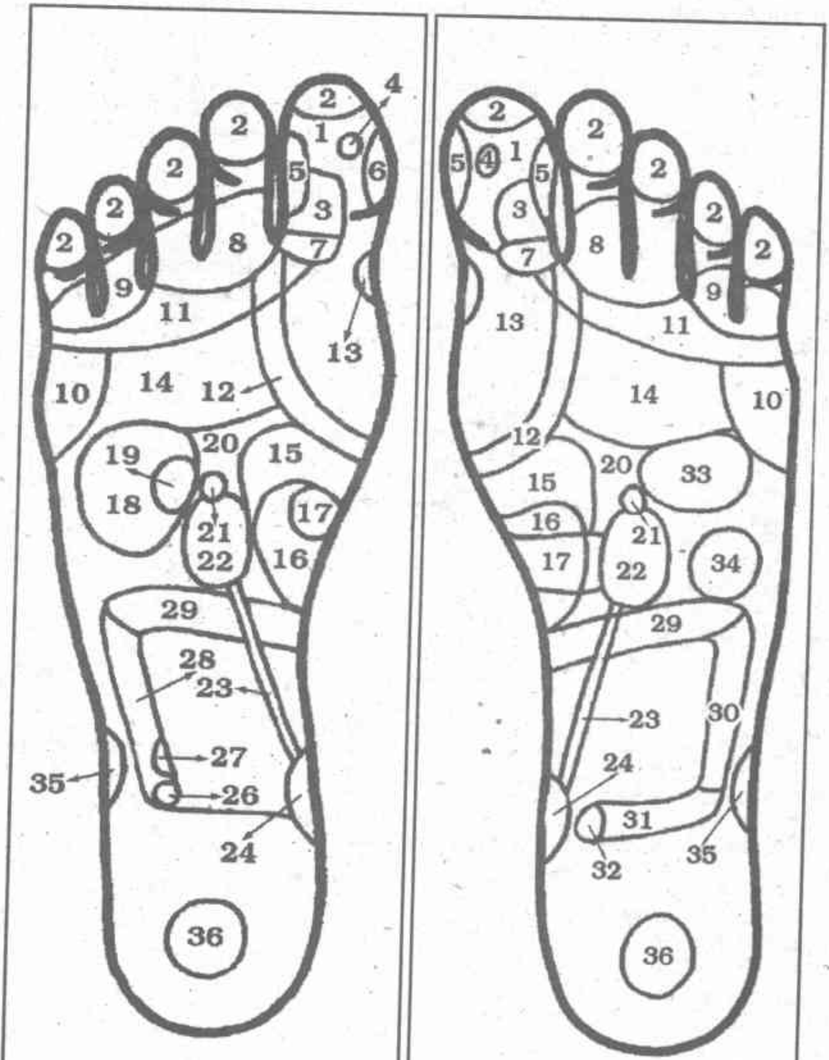
1. CAP
2.SINUSURI
3.TRUNCHI CEREBRAL
4.HIPOFIZA
5.TÂMPLA (NERV TRIGEMEN)
6.NAS
7.CEAFĂ
8.OCHI
9.URECHI
10.UMERI
11.MUŞCHI TRAPEZ
12.TIROIDA
13.PARATIROIDA
14.PLĂMÂNI, BRONHII
15.STOMAC
16.DUODEN
17.PANCREAS
18.FICAT
19.COLECIST
20.PLEXUL SOLAR
21.SUPRARENALE
22.RINICHI
23.URETRA
24.VEZICA URINARĂ
25.INTESTIN
26.APENDICE
27.VALVA ILEOCECALĂ
28.COLONUL
29.COLONUL TRANSVERSAL
30.COLONUL DESCENDENT
31.RECT
32.ANUS
33.INIMĂ
34.SPLINĂ
35.GENUNCHI
36.TESTICULE, OVARE
37.ABDOMEN
38.ARTICULAŢIA COXO-FEMURALĂ
39.GLANDE LIMFATICE DEASUPRA COLOANEI
40.GLANDE LIMFATICE ABDOMINALE
41.DUCTUL LIMFATIC TORACIC
42.ORGANUL DE ECHILIBRU
43.PIEPT
44.DIAFRAGMĂ
45.AMIGDALE







46.MAXILARUL INFERIOR
47.MAXILARUL SUPERIOR
48.LARINGE, TRAHEEA
49.REGIUNEA PELVIANĂ
50.PROSTATĂ, UTER
51.PENIS, VAGIN
52.HEMOROIZI
53.C.V. CERVICALĂ
54.C.V. DORSALĂ
55.C.V. LOMBARĂ
56.SACRU, COCCIS


2
4
2
1
2
5
6
2
3
2
8
7
2
9
11
13
10
14
12
20
15
19
18
21
22
17
16
29
28
23
27
35
26
24
36
2
5
4
1
5
2
3
2
7
8
2
2
9
13
11
14
10
12
20
33
15
21
16
17
22
34
29
30
23
24
31
35
32
36

2. Reflexologia vertebrală

Metodă: percuţia uşoară cu pulpa unui deget pe apofizele spinoase ale vertebrelor timp de câteva secunde sau minute.

Corespondenţa vertebrelor cu organele sexuale, funcţii sexuale, afecţiuni genito-urinare şi acţiunea ce rezultă din percuţia lor digitală. (După Abrams, Leprince şi Van Steen)

- A zecea vertebră dorsală (D10): celulită, calculi renali, impotenţă sexuală.
- A douăsprezecea vertebră dorsală (D12): prostată, incontinenţă urinară.
- A patra vertebră lombară (L4): contracţia ansei sigmoide şi a rectului.
- A cincea vertebră lombară (L5): atonia vezicii urinare, enurezis.
- Prima vertebră sacrală (S1): favorizează erecţia.
- A doua vertebră sacrală (S2): contracţia rectului.
- A treia vertebră sacrală (S3): hemoroizi.
- A patra vertebră sacrală (S4): hemoroizi.
- A cincea vertebră sacrală (S5): favorizează erecţia, hemoroizi.

Localizarea unor vertebre importante faţă de care putem găsi şi celelalte vertebre indicate:

- Vertebra dorsală D8 se găseşte pe linia care uneşte vârfurile omoplaţilor.
- Vertebra dorsală D12 corespunde ultimei coaste.
- Vertebra lombară L4 se află pe linia care uneşte oasele bazinului.

XI. Hidroterapie

Băile şi sănătatea sexuală

Hidroterapia (gr. *hidro* = apă şi *therapeia* = tratament sau terapie) = metodă fizioterapeutică ce foloseşte apa simplă sub diferite forme de administrare în cură externă. Hidroterapia acţionează asupra organismului prin factori termici, mecanici şi chimici.

Hidroterapia este un excelent tonifiant nervos.

Băile de apă favorizează nutriţia şi stimulează toate funcţiile organismului; durata (în general): 5-20 minute înainte de masă.

Băile reci de scurtă durată (20 °C)

Aceste băi durează maxim 2-3 minute şi sunt recomandate ca fiind extrem de eficiente contra: constipaţiei (extern: băi locale reci la şezut), hemoroizilor (spălături reci locale), incontinenţei urinare (duşuri reci pe coloană).

Totodată, aceste băi stimulează memoria, sunt tonice pentru piele şi au acţiune excitantă.

Băile de apă rece se pot face şi la râu, în timpul verii, alternându-le cu băi de aer şi soare.

Sunt contraindicate în: boli de inimă, boli de rinichi, diabet.

Băile reci parțiale (15 °C - 18 °C)

Băile reci parțiale durează aproximativ 3-5 minute.

Au acțiune revulsivă şi sunt indicate în cazurile **hiperexcitabilitate sexuală**.

Băile călduțe (25 ° - 30 °C)

Sunt **calmante**, **emoliente**, eficiente în **afecțiuni urinare**, **hemoroizi**, **nervozitate**, **poluții nocturne**.

Băile calde

Se încep la temperatura de 37°C şi se adaugă apă caldă timp de 15 minute, până se ajunge la temperatura de 42°C. Cel mai potrivit moment pentru a face o baie caldă este seara, înainte de culcare. Băile calde locale se pot face însă în orice moment al zilei. Sunt cel mai bun mijloc de menținere a curățeniei trupului şi de întreținere a sănătății. Băile calde complete trebuie făcute cel puțin o dată pe săptămână.

Sunt recunoscute pentru acțiunea lor **spasmolitică** şi **analgezică în hemoroizi, inflamații cronice ale organelor genitale, infecții reno-urinare.**

Băi de şezut de 2-3 ori pe zi sunt indicate în **gonoree** şi **prostatită.**

Băile calde trebuie să fie urmate de un duş rece şi 1/2 de oră repaus complet.

Băile calde sunt contraindicate în cazuri de astm, diabet, insuficiențe respiratorii şi persoanelor predispuse la diverse congestii.

Băile complete foarte calde (42° - 43 °C)

Aceste băi durează foarte puțin, circa 3 minute şi sunt recomandate doar persoanelor robuste şi perfect sănătoase deoarece au un **efect stimulator foarte puternic** asupra întregului organism în general şi asupra sistemului circulator, central şi periferic în special.

Duşul

Duşul efectuat timp de numai câteva minute are efect **întăritor** şi **împrospător**. Are **acțiune revulsivă în tulburări nervoase**.

Duşurile reci se recomandă în stări de **nervozitate uşoară**, **limfaticilor**, contra **insomniei**, **anemiei**, **anorexiei**, **devitalizării**. Înainte de duşul rece se fricționează bine pielea cu un burete aspru şi, după duş, facem uşoare mişcări. Duşurile cu apă rece sunt interzise **bolnavilor de inimă**.

Duşurile calde se fac în cazuri de **oboseală**, **insomnie**, **nervozitate**.

Băile aromatice (35 °C)

Băile aromatice amplifică acțiunea băilor călduțe. O cură de băi cu plante medicinale cuprinde 10 îmbăieri efectuate în 10 seri succesive. Plantele uscate se macină foarte bine și se lasă la macerat în apă rece timp de 24 de ore; apoi se filtrează și se adaugă la apa caldă a băii.

Băile aromatice sunt utilizate în:

- **calmarea și împrospătarea epidermei (tonic cutanat) și a sistemul nervos (tonic nervos)**: băile calde cu adaos de extract de pin sau alte ierburi medicinale cum ar fi: rosmarin, fân;
- contra **insomniei** și în general în **afecțiunile sistemului nervos**: băi generale calde cu flori de tei (1 kg flori de tei uscate, măcinate foarte fin și lăsate la macerat timp de 24 de ore în apa din cadă).

Băile de sare

Constituie un bun **întăritor** pentru organism.

Băile cu apă sărată sunt **tonifiante**: 2-3 kg de sare marină pentru o baie caldă de 15-20 de minute pentru adulți. Se vor face, astfel, una-două băi pe săptămână. Băile de picioare, calde, cu apă sărată (trei mâini de sare marină) au virtuți asemănătoare.

În anumite cazuri de afecțiuni endocrine, se va adăuga băii calde, sărate, un decoct de vareci veziculari (iarbă de mare) (*Fucus vesiculosus)* sau de laminare (*Laminaria flexicaulis*), alge curent folosite. Cataplasmele pregătite cu vareci veziculari și cu sare au, pe de altă parte, efecte asupra obezității.

XII. Psihoterapie

Psihoterapia în tratarea tulburărilor funcționale și de dinamică sexuală

Psihoterapia este tratamentul psihologic aplicat unor afecțiuni atât din sfera psihicului și a mentalului, cât și din sfera fizicului. În tratamentul psihoterapeutic se pornește de la premisa că individul, acționând asupra propriului psihic și mental, adoptând anumite atitudini, elaborându-și anumite strategii de viață, va reuși să influențeze, în sens curativ, într-o mare măsură, orice afecțiune sau tulburare, indiferent dacă aceasta este la nivel psihic, mental sau fizic. Tratamentul psihoterapeutic este în plină extindere, mai ales în Occident, la el apelând nu numai cei care consideră că ar avea vreo boală, ci și cei care vor să înțeleagă mai profund experiențele vieții, să își folosească potențialul psihic și mental la maxim. Aceștia din urmă, deoarece problemele lor nu sunt grave și au o premisă de plecare stabilă, pot obține un mare câștig de pe urma psihoterapiei, care îi ajută să-și regleze mai bine procesele și funcțiile psihice, să-și dezvolte creativitatea și să evolueze pe plan spiritual.

Forma cea mai răspândită în care este practicată astăzi psihoterapia este aceea în care avem unul sau mai mulți terapeuți și un pacient sau un grup de pacienți. În această formă de practicare a psihoterapiei, majoritatea demersurilor sunt făcute pentru a ajuta pacientul să-şi înţeleagă mai bine menirea, actuala sa poziţie în raport cu mediul, ajutându-l astfel să se adapteze, să se transforme conştient. Modificările care au loc la pacienţii care adoptă acest tip de terapie pot fi cu adevărat remarcabile şi nu doar în sfera psihomentalului, ci chiar şi la nivel fizic. O mai bună adaptare la mediu, la cerinţele vieţii la un anumit moment poate face adevărate "minuni" în restabilirea sănătăţii.

O formă de psihoterapie, poate şi mai răspândită decât prima luată în discuţie, se realizează adesea inconştient, în familie, în cercul de prieteni, între iubiţi, fiind adesea încununată de succes datorită puternicelor legături şi afinităţi afective existente. Un sfat sau un anumit demers făcut de cineva drag are un efect foarte puternic, care poate duce la spectaculoase schimbări de atitudine şi intenţie.

Înţelegerea logică sau intuitivă profundă a unor aspecte din viaţa individuală este destul de dificilă, datorită marii forţe inerţiale a obişnuinţei, care acţionează ca un paravan care ascunde realitatea pentru conştiinţa celui implicat. Adesea efectul major al psihoterapiei nu este obţinut, aşa cum încă mulţi psihoterapeuţi mai cred, prin procesul de înţelegere intelectuală, ci prin sugestia benefică dată continuu de terapeut şi recepţionată în mod adecvat de pacient. Procesul de înţelegere, care adesea este incomplet, nu e decât o breşă prin care pacientul devine receptiv la sugestia benefică pe care o primeşte. De exemplu, dacă un pacient se confruntă cu ejacularea precoce şi are în acelaşi timp un temperament impulsiv, o nervozitate şi o iritabilitate foarte accentuată, el va fi întâi "acroşat" de psihoterapeut prin punerea în discuţie a unor probleme existenţiale colaterale, cum ar fi cele legate de repercutarea problemelor de caracter ale pacientului asupra familiei. Problematizarea făcută de psihoterapeut cu toată seriozitatea şi puterea de convingere, atingând aşa-numitele "corzi sensibile" ale pacientului, va face ca acesta din urmă să fie pus într-o situaţie în care să devină receptiv din punct de vedere psihomental, creându-se astfel un fundal fertil pentru a interveni cu sugestii benefice de calmare, de destindere, care vor fi primite ca o alinare şi, în timp, nu vor întârzia să "încolţească", devenind autosugestii. Un psihoterapeut este bun atunci când ştie să creeze acel teren "fertil" pentru sugestiile benefice în mintea pacientului şi, mai ales, atunci când are o forţă mare de sugestionare.

Studiind aceste procese din sfera mentalului şi văzând modul de acţiune a sugestiei în universul lăuntric al fiinţei umane, apare firesc întrebarea: "Care este segmentul minţii umane care face ca o anumită sugestie, fără a fi mult timp vehiculată în conştiinţă, să capete o forţă atât de mare?" Răspunsul la această întrebare a fost dat cu multe mii de ani în urmă de înţelepţii şi iniţiaţii orientali care au studiat, au înţeles şi au folosit o forţă misterioasă a fiinţei umane: **subconştientul**.

Folosirea creatoare a subconştientului - o cale eficientă de evoluţie şi de auto-depăşire

Ce este subconştientul?

Conform învăţăturilor străvechi, **subconştientul** reprezintă aspectul receptiv sau feminin al minţii umane, în timp ce conştiinţa (mentalul) reprezintă aspectul activ sau masculin în raport cu subconştientul.

Subconştientul este un fel de "conştiinţă latentă" şi potenţială care este inferioară, dar coexistă cu conştiinţa clară şi o deserveşte cu fidelitate. El este în mai mare măsură energizat şi dinamizat prin intermediul forţelor subtile lunare, Yin.

Pentru subconştient se mai utilizează termenii de "subconştiinţă" sau "zona marginală a conştiinţei" care poate fi modelat şi restructurat prin intermediul conştientului. Marele secret, caracteristic geniilor şi tuturor oamenilor din toate epocile, este capacitatea lor uluitoare de a intra în contact, fie conştient, fie în mod spontan, cu puterile nelimitate ale subconştientului eliberându-le. Dacă vom putea face la fel, vom deveni capabili de performanţe extraordinare.

Unul din adevărurile care ar putea fi greu de acceptat de fiinţele care nu au experimentat profund acest domeniu este că: **Subconştientul nostru deţine deja, în profunzimile sale latente, soluţiile la toate problemele care ne frământă şi ne poate îndeplini direct proporţional cu intensitatea încrederii orice dorinţă.** Prin urmare, angrenarea sistematică, conştientă a forţelor subconştientului în vederea rezolvării unor probleme lăuntrice sau exterioare va duce negreşit la rezolvarea acestora.

Din contră, lăsarea "în paragină" a domeniului subconştient nu numai că nu va aduce nici un beneficiu, dar va fi o frână serioasă în calea eforturilor făcute conştient pentru depăşirea problemelor cu care ne confruntăm.

Sugestia

Dacă învăţăm să ne folosim de propriul subconştient, învăţând în ce mod să-l comandăm, el ne poate ridica pe culmi nebănuite şi ne asigură mereu succesul. În această direcţie, o modalitate simplă, dar extrem de eficientă de a dinamiza subconştientul şi de a amplifica puterea de manifestare a acestuia, este **sugestia.**

Sugestia poate fi considerată ca fiind unul dintre procesele fundamentale ale manifestării. Sugestia, ca fenomen de rezonanţă cu anumite energii, mai mult sau mai puţin subtile, a apărut odată cu Natura şi este la fel de puternică precum aceasta. Fiecare mişcare, de exemplu, o facem prin sugestie. Mai întâi gândim, aproape fulgerător, şi după aceea acţionăm. Mai întâi facem planuri şi apoi le realizăm. Tot ceea ce realizăm este o sugestie pe care o gândim, o analizăm şi apoi o dăm propriei noastre ființe[1]. Cunoștințele și experiențele personale, sau altfel spus tot ceea ce am acumulat până în prezent se datorează puterii complexe a sugestiei. Însușirea acestor cunoștințe sau noțiuni se face permanent prin puterea sugestiei. Chiar și cunoștințele sau inspirațiile geniale, care ni se par a fi spontane, ne sunt date totdeauna prin puterea sugestiei, însă sursele acestor sugestii sunt mai puțin accesibile minții umane obișnuite.

Știința angrenării creatoare a subconștientului

Știința angrenării creatoare a subconștientului folosind puterea sugestiei pozitive ne va ajuta să pătrundem gradat și din ce în ce mai lucid în profunzimile enigmatice ale subconștientului; vom reuși să cunoaștem adevărata noastră natură și atunci ni se va putea dezvălui realitatea infinită și eternă din afara noastră.

Atunci când dinamizăm subconștientul prin gânduri pozitive, prin sugestii benefice, el va începe să lucreze fidel precum un servitor care prin munca sa asigură prosperitatea stăpânului său.

De exemplu, dacă vom programa subconștientul pentru ca ființa noastră să cunoască starea de fericire, subconștientul va angrena propriile sale resurse interioare, va declanșa mecanisme psiho-mentale subtile și va genera prin procese de rezonanță subtilă acorduri cu energia subtilă corespondentă stării de fericire.

Operarea cu autosugestii pozitive necesită **un minim de timp și atenție acordate zilnic**. La un anumit moment al zilei (spre seară, de obicei), ne retragem într-un loc cât mai liniștit posibil și urmărim ca timp de 10 minute să ne punem gândurile și mintea în ordine. Pe parcursul acestor 10 minute vom urmări ca treptat să devenim din ce în ce mai calmi, să ne golim mintea (gradat) de orice gând.

După cele 10 minute necesare pentru a ne pune mintea în ordine, făcând-o stabilă și aptă să primească o singură sugestie, fără suprapuneri nedorite, vom rosti interior sugestia pozitivă, **evocând la fiecare nouă "rostire" interioară cu emoție, sentimentul benefic corespondent sugestiei pe care o folosim**.

Iată un exemplu de sugestie pozitivă: ***"Sunt pe deplin relaxat și destins, gândurile mele se liniștesc din ce în ce mai mult. Sunt calm, calm, din ce în ce în ce mai calm"***. Este evident că pentru a fi eficientă această sugestie, în timpul lucrului cu ea vom urmări să avem o stare de calm profund. Vom urmări să ne amintim de o asemenea stare de calm, pe care am trăit-o cândva și pe care ne-o putem acum evoca cu ușurință sau putem pur și simplu să ne luăm ca exemplu o ființă foarte calmă și sigură pe ea.

După numai o lună de practică atentă și consecventă a lucrului cu o sugestie pozitivă, care va rămâne neschimbată, vor apare rezultate remarcabile. Va fi sesizată o stabilitate emoţională mult mai mare, o adaptare mai facilă la contextul (social, familial, profesional, etc.) în care ne aflăm, o linişte interioară evidentă. Este esenţial să nu ne oprim după primele rezultate, ci să menţinem măcar trei luni lucrul cu o singură sugestie benefică.

---

[1] Unele persoane chiar exteriorizează acest proces de auto-sugestie continuă (care se realizează pe parcursul chiar și celei mai neînsemnate acțiuni), spunându-și singuri cu voce tare de pildă "Acum eu mă duc la..." sau "Acum eu mă calmez și mă apuc de lucru", ș.a.m.d.

Pot fi "construite" şi folosite o mare varietate de asemenea sugestii. De exemplu, pentru o fiinţă cu o credinţă foarte puternică este foarte potrivită o sugestie de tipul: ***"Credinţa mea puternică în Dumnezeu, aspiraţia mea către tot ceea ce este bun, frumos şi adevărat, îmi înlătură orice teamă. Sunt din ce în ce mai curajos şi mai îndrăzneţ în tot ceea ce întreprind"***. Este bine să ne alegem sugestiile benefice care ni se par cele mai expresive şi mai potrivite pentru structura noastră.

În timp ce lucrăm cu o sugestie menită să ne suprime emotivitatea, sau stările de frustrare, sau de închistare, sau orice alte stări negative, este bine să avem o stare de calm şi de credinţă în ceea ce facem. S-a constatat obiectiv, pe un număr foarte mare de cazuri, că **rezultatele obţinute cu aceste autosugestii sunt direct proporţionale cu emoţia pozitivă care însoţeşte emisia acestora**[1].

Un alt moment foarte favorabil pentru operarea cu auto-sugestii benefice şi creatoare este înainte de a adormi, în acea stare de somnolenţă euforică. Motivul constă în faptul că, în acele clipe, legătura cu sfera subconştientului se poate realiza spontan, în mod optim, datorită fuziunii spontane a acestuia cu mentalul conştient. Este bine ca sugestiile să fie date atât în timpul zilei, în starea de conştiinţă normală, cât şi înainte de a adormi.

Îmbunătăţirea vieţii erotice şi vindecarea naturală a unor tulburări şi afecţiuni sexuale folosind autosugestia benefică

Folosind auto-sugestiile benefice, rostindu-le interior cu convingere, cu "simţire" şi cu încredere în succes (a nu se uita nici consecvenţa şi răbdarea), ne putem armoniza într-o măsură nebănuit de mare acest domeniu, atât de sensibil şi important, care este viaţa sexual-amoroasă.

Fiecare are propriul gen de sugestii la care este receptiv. În continuare, vom schiţa câteva moduri în care ne putem construi aceste sugestii. Construcţia sugestiilor trebuie să fie cât mai simplă, cuvintele folosite fiind cât mai semnificative şi mai accesibile celui în cauză. Nu trebuie neglijată nici trăirea cu care sunt repetate aceste sugestii, trăire care trebuie să se plieze perfect pe conţinutul sugestiei.

Iată în continuare câteva domenii pentru care putem crea auto-sugestii benefice.

---

[1] "Dacă într-o situaţie noi nu avem deloc încredere în ceea ce urmează să facem, aproape că nici nu mai este util să încercăm, indiferent care ar fi dorinţa pe care o vom formula, aceasta va fi sterilizată de lipsa credinţei." HENRI DURVILLE

Pentru combaterea ejaculării precoce putem să ne creăm o sugestie de tipul: ***"Sunt din ce în ce mai stăpân pe mine, mai calm. Respirația mea este liniștită; sunt lucid și relaxat, controlez perfect ejacularea."*** Această sugestie conține pe lângă scopul propus și modalitatea de a-l atinge. Vizualizându-ne, devenind din zi în zi mai lucizi, mai relaxați, mai virili, vom reuși să controlăm fără doar și poate ejacularea precoce, care nu este o problemă exterioară nouă, ci este un cumul de tensiuni și refulări pe care l-am făcut pe parcursul unei perioade mai lungi de timp. Sugestia folosită zilnic, în momentele indicate anterior, va duce la ștergerea gradată a impregnărilor psihomentale care ne conduc spre această tulburare. Putem, bineînțeles, să ne modificăm cum dorim sugestia folosită, utilizând cuvinte cât mai sugestive pentru noi, dar având grijă ca atât scopul, cât și starea lăuntrică să fie cât mai clar conturate. Astfel sugestia poate deveni **"Voința mea tot mai puternică mă ajută să controlez perfect orgasmul."** sau **"Sunt din ce în ce mai tandru, mai afectuos cu iubita mea. Sunt decontractat, mintea mea este clară, am controlul perfect asupra ejaculării."** Lucrul esențial care nu trebuie uitat este că toate afirmațiile pe care le folosim trebuie să fie încărcate emoțional, vii, nu mecanice și lipsite de semnificație.

Pentru facilitarea sublimării și transmutării putem folosi sugestii de tipul **"Simt din zi în zi cum ființa mea se elevează, mentalul meu devine tot mai focalizat. Energia sexuală ascensionează neîntrerupt, într-un flux strălucitor pe coloană"** și însoțim repetarea sugestiei cu vizualizarea corespunzătoare a unui flux alb strălucitor de energie care urcă de la baza coloanei până în creștetul capului. În timpul lucrului cu această sugestie vom păstra zona bazinului și cea abdominală perfect relaxată, vom respira calm, vizualizarea o vom face cu intensitate, mai ales pe inspirație. Sugestia poate căpăta și alte forme. Unii au nevoie de o motivație mai puternică pentru a realiza această sublimare, ea putând fi inclusă în cadrul sugestiei, făcând-o mult mai captivantă pentru cel în cauză. De exemplu, se știe că un bun control al energiei sexuale, combinat cu sublimarea ei generează o forță mentală neobișnuită, ceea ce pentru un intelectual poate avea aplicații practice care să facă mult mai tentantă sugestia de bază. Aceasta poate căpăta forma următoare: **"Mintea mea, dinamizată de energia erotică ascensionată neîntrerupt, devine puternică; memoria mea este clară, sunt din zi în zi mai creativ, mai controlat"** sau **"Trăirile mele erotice controlate, dragostea, recunoștința adâncă pentru iubita mea mă fac tot mai stabil, mai puternic"**. Pot fi create nenumărate sugestii pornind de la tot atâtea motivații pentru a controla și a ascensiona energia sexuală, care, folosită cu înțelepciune, poate reprezenta un adevărat motor pentru progresul spiritual, pentru integrarea mai bună în societate și depășirea problemelor materiale, pentru dobândirea unui fond de stabilitate familială și emoțională, pentru reușita pe plan profesional.

Pentru recâștigarea potenței sexuale sugestiile trebuie nuanțate în funcție de cauzele care au generat această disfuncție:

- dacă avem de a face cu o impotență care apare pe fondul unor frustrări, unor neîmpliniri în viața sexuală, a unor traume sentimentale, vom folosi sugestii de tipul **"Redescopăr plăcerea de a trăi. Simt cum fricile dispar, cum curajul meu crește neîncetat. Mă simt viril, decontractat, regenerat."** Vom urmări, pentru a susține constant din punct de vedere psihic aceste sugestii, să avem în tot timpul zilei o stare de curaj, de destindere, să ne decontractăm, să fim veseli, bine dispuși, plini de umor. Un bun suport pentru o asemenea dispoziție este practicarea sportului, a tehnicilor dinamizante din această carte, folosirea băilor cu apă rece, etc. Vom evita temporar circumstanțele în care s-ar mai putea declanșa problema pe care vrem să o rezolvăm (impunându-ne, de exemplu, abstinența activă pentru o vreme).
- dacă impotența apare ca tulburare asociată unei boli, îmbătrânirii premature sau a unei slăbiciuni fizice extreme vom folosi sugestia: **"Mă angrenez cu fermitate pentru a-mi redobândi vigoarea și virilitatea. Forțele mele se amplifică din zi în zi, ființa mea este amplu și profund regenerată"**. Bineînțeles că modul de viață adoptat și eforturile depuse trebuie să fie în acord cu aceste afirmații care altfel nu pot deveni sugestii, ci rămân simple verbalizări.

Dinamizarea subconștientului pentru obținerea unei vitalități, a unei vigori sporite se realizează nu numai prin sugestii pur mentale. Consumul anumitor alimente, cu grijă alese, la ore regulate, pe o perioadă lungă de timp, fără oscilații, practicarea cu consecvență a unor posturi cu efecte profund regeneratoare, administrarea ritmică a unor plante revitalizante, va duce, în timp, la realizarea unui cumul benefic chiar la nivel subconștient, care negreșit va face ca scopului urmărit să fie atins.

Pentru sporirea încrederii în sine vom utiliza sugestii care să facă apel la resursele de curaj, de masculinitate cel mai ușor de mobilizat. Pentru un bărbat care are un sentiment religios puternic este foarte adecvată o sugestie de tipul: **"Credința mea puternică în Dumnezeu, aspirația mea către tot ceea ce este bun, frumos și adevărat, îmi înlătură orice teamă. Sunt din ce în ce mai curajos și mai îndrăzneț în tot ceea ce întreprind."** Alți bărbați au o dorință foarte puternică de a reuși în viață, pentru ei fiind mai adecvată o formular ca aceasta : **"Prin tot ceea ce întreprind mă apropii de țelul propus. Mergând neabătut pe drumul pe care l-am ales, sunt tot mai încrezător, mai îndrăzneț. Sunt o forță triumfătoare."** Cei care au o natură mai afectivă pot folosi sugestia: **"Dragostea pentru bine, pentru frumusețe și adevăr este sprijinul și forța mea; ea mă inspiră și mă ghidează mereu."**

Pentru păstrarea armoniei în cuplu sunt necesare sugestii care să cuprindă și să evoce aspirațiile, idealurile comune celor doi iubiți. Ceea ce sudează și face cu adevărat durabilă o relație între două ființe este năzuința spre un ideal comun. De exemplu, pentru două ființe care au o credință foarte puternică în Dumnezeu, aceasta poate fi un liant foarte puternic a relației lor. **"Credința în forța atotputernică a lui Dumnezeu luminează și alimentează continuu dragostea noastră, care devine tot mai profundă, puternică, generatoare de bucurie și împlinire"**. Este bine ca atunci când făurim o sugestie pentru armonizarea relației cu ființa iubită să urmărim să amplificăm exact aspectul care "ne unește", ne face să ne apropiem de ea.

Sunt ființe care au o relație de cuplu foarte puternică, deși sunt firi diametral opuse. În acest caz, cu siguranță între cei doi există o tainică înțelegere și cunoaștere a intimității, a adevăratei naturi a celuilalt, înțelegerea intuitiv-afectivă fiind liantul relației de cuplu: **"Simt ființa iubită ca o parte a inimii mele. Dragostea noastră, înțelegerea de dincolo de cuvinte, grija plină de afecțiune sunt fundamentul indestructibil al relației noastre".**

În felul acesta pot fi făurite nenumărate sugestii binefăcătoare pentru dinamizarea creatoare a subconștientului propriu în direcția armonizării planului erotic.

RÂSOTERAPIA

Umorul și sănătatea

În anul 1980 (înainte de descoperirea virusului HIV), dr. Franz Ingelfmger, editorul Jurnalului de medicină din New England, estima că 85% dintre boli sunt vindecabile cu ajutorul sistemului imunitar al corpului uman.

În ultimii ani, știința a adus din ce în ce mai multe dovezi în ceea ce privește faptul că sistemul de credințe, gândurile, emoțiile și stările unei ființe umane au un impact fundamental asupra stării de sănătate și asupra mecanismelor de vindecare. Faptul că o ființă se îmbolnăvește sau nu depinde de capacitatea corpului său de a se împotrivi bolii.

Menținerea constantă a unui tonus pozitiv are un rol esențial în amplificarea capacității de autoapărare a corpului. Sistemul de vindecare al corpului uman răspunde favorabil atitudinilor, gândurilor, emoțiilor, dispozițiilor pozitive (dragoste, optimism, tandrețe, bucurie, veselie, umor) și nefavorabil celor negative (ură, pesimism, indiferență, anxietate, depresie, singurătate). De aceea, trebuie să urmărim să avem cât mai des și mai constant o stare psihică pozitivă.

Candace Pert nota în cartea sa "Moleculele emoției" că emoțiile înregistrate și stocate în corp sub forma-mesajelor chimice acționează cel mai eficient în vederea stabilirii legăturii de sănătate între minte și corp. Prin intermediul emoțiilor în conexiune cu gândurile și atitudinile zilnice - de fapt, prin intermediul schimburilor neurochimice care însoțesc aceste emoții - mintea dobândește puterea de a controla starea de sănătate. Secretul se află în moleculele complexe numite neuropeptide.

Peptidele se află în întregul corp, inclusiv în creier şi sistemul imunitar. Ele sunt mijloacele prin care toate celulele corpului comunică unele cu altele, mesajele fiind de tip creier-creier, creier-corp, corp-corp şi corp-creier. Celulele au spaţii de recepţie a neuropeptidelor, iar acestea au un spectru de variaţie extrem de divers, reflectând curba emoţiilor trăite de-a lungul zilei. Numărul exact al combinaţiilor de neuropeptide care sunt eliberate în timpul diferitelor stări emoţionale nu a fost încă determinat ştiinţific, dar s-a constatat că ele influenţează starea de sănătate a celulei. Neuropeptidele specifice stărilor pozitive favorizează menţinerea unui echilibru la nivel celular, în timp ce cele specifice stărilor emoţionale negative favorizează apariţia bolilor, slăbind sistemul de apărare al celulelor.

A aduce mai mult umor şi bună dispoziţie în viaţa noastră înseamnă a ne asigura că aceste mesaje chimice lucrează pentru noi şi nu împotriva noastră.

„Substanţele chimice care există în corpul şi în creierul nostru sunt aceleaşi substanţe chimice implicate în emoţii. Aceasta înseamnă că ar trebui să acordăm mai multă atenţie emoţiilor şi stărilor noastre, din respect pentru starea noastră de sănătate." Candace Pert

„Nu există prea multă veselie în medicină, dar există multă medicină în veselie." Josh Billings

Un râs sănătos

Un nou studiu realizat de cardiologii de la Universitatea Centrului Medical Maryland din Baltimore a ajuns la concluzia că râsul şi un viu simţ al umorului ne pot proteja împotriva unui atac de cord. Acesta este primul studiu ştiinţific recunoscut de lumea medicală care a indicat că râsul poate preveni bolile de inimă. Cercetătorii au constatat că oamenii care suferă de boli de inimă râd mult mai puţin decât oamenii de aceeaşi vârstă, care nu suferă de boli cardiace.

Michael Miller (directorul Centrului de Cardiologie Preventivă de, la această universitate) susţine că: „Afirmaţia «Râsul este cel mai bun medicament» pare să fie adevărată când este vorba de protejarea inimii. Mecanismul prin care râsul protejează inima rămâne încă necunoscut pentru noi, dar se ştie că stresul mental este asociat cu slăbirea endoteliumului, bariera protectoare ce îmbracă vasele de sânge. Acesta poate cauza o serie de reacţii inflamatorii care duc la depunerea grăsimii şi a colesterolului în arterele coronare, şi în cele din urmă la atacul de cord."

În acest studiu, cercetătorii au comparat testele făcute cu 300 de persoane. Jumătate dintre ei fie suferiseră de un atac de cord, fie suportaseră o operaţie la nivelul arterelor coronare. Restul de 150 nu aveau probleme cu inima, iar vârsta lor corespundea cu a celor din cealaltă jumătate. Participanţilor li s-a cerut să completeze două chestionare. Primul cuprindea o serie de întrebări cu răspunsuri multiple pentru a afla cât de mult râde participantul în anumite situații. De exemplu: „Dacă ați ajuns la o petrecere și ați văzut că cineva purta haine identice cu ale dumneavoastră: nu vi s-ar părea foarte amuzant; v-ați fi amuzat, dar nu ați arăta; ați zâmbi; ați râde; ați râde «din toată inima»".

Al doilea cuprindea 50 de afirmații prin care s-a constatat predispoziția pentru stările de furie și ostilitate. Exemple: „Mă întreb deseori ce motive ascunse ar avea o persoană să facă ceva pentru mine"; „Nu vorbesc cu oamenii până când nu vorbesc ei cu mine". Subiecții trebuiau să răspundă rin DA sau NU.

Prin acest test, s-a constatat că oamenii cu boli de inimă nu apreciau umorul sau nu se foloseau de el pentru a ieși din situații incomode. În general, ei râdeau mai puțin, chiar și în situații comice, erau deseori supărați, și manifestau în general mai multă ostilitate decât ceilalți. Dr. Miller a concluzionat că această capacitate de a râde poate avea implicații serioase în societatea actuală, în care bolile de inimă sunt printre primele cauze a mortalității.

Yoga, sportul, consumarea alimentelor cu un conținut scăzut de grăsimi saturate, eliminarea consumului de carne, renunțarea la alcool, tutun, cafea, reduc riscul bolilor de inimă. Râsul trebuie și el adăugat celor mai eficiente modalități pentru întreținerea sănătății. Dr. Miller a afirmat că e bine să introducem râsul în activitățile zilnice, exact cum se face cu alte activități simple ce mențin inima sănătoasă (cum ar fi urcarea scărilor în loc de folosirea liftului).

Pe scurt, recomandările pentru o inimă sănătoasă sunt: yoga, sport, alimentație corectă și un râs sănătos de câteva ori pe zi.

Rolul râsului în societatea modernă

Cine e râsul?

Este unul din prietenii care "aparțin" exclusiv omului, fiind în același timp și o parte integrantă a sa. Există extraordinar de puține studii asupra râsului la ora actuală, iar majoritatea lor nu cuprind într-o măsură suficient de mare spectrul atât de vast al manifestărilor umane determinate de râs și determinante ale râsului.

Din punct de vedere terapeutic, râsul a fost studiat mai mult din perspectiva patologică, ca simptom asociat unor dezechilibre psihomentale. Trebuie menționat că râsul patologic este, totuși, mult mai rar întâlnit în raport cu râsul normal, "sănătos", care este una din cele mai eficiente arme contra apariției unor afecțiuni sau dezechilibre de natură psihică.

Se poate vorbi, dintr-un anumit punct de vedere, despre doi oameni într-unul singur: omul care râde și omul care nu râde. Omul care râde sănătos este deschis într-o măsură mult mai mare la ceea ce este bun, apropiat sufletului său, este optimist, crede în posibilitatea de a transforma tot ceea ce este rău în ceva bun, este opusul pesimistului. Printr-o atitudine permanent optimistă, tonică, veselă, plină de încredere, orice om intră spontan în rezonanță cu energiile benefice corespondente din Macrocosmos resimțind amplificarea acestora în propria structură printr-o serie de efecte binefăcătoare. Poate ați auzit un copil spunând: "Am scăpat ușor. Tata era bine dispus și am râs cu toții aseară. Nu s-a supărat prea tare când i-am spus că...". Omul care râde este pentru copii un alt om.

Se știe că, dincolo de orice conotație glumeață, multe probleme nu există cu adevărat sau nu există la dimensiunea la care noi le percepem la un anumit moment, sub impulsul unor frici și stresuri subconștiente. În general, noi înșine facem rost de marile probleme, prin reacțiile negative exagerate la o situație dată. Înțelepții orientali (chinezi) afirmau acum mii de ani: ***"Karma (destinul) nu este ceea ce ți se întâmplă, ci modul în care reacționezi la ce ți se întâmplă"***.

Nenumărate bancuri iau în discuție aspecte tragice, pe care le pun într-o lumină comică, menită să ne pună în postura unui alt om: **omul care râde**. Omul care privește acum detașat situația în care se află și face "haz de necaz". Această poziție, a omului care râde, care este capabil la un anumit moment să hohotească liniștit și nestresat, fără a fi deloc inconștient, putem afirma că este mult superioară multor altor poziții pe care se poate plasa un om și care sunt considerate a fi "mai onorabile". Tot un proverb oriental spune, subînțelegând exact acest lucru: **"Este mare lucru să faci un om să râdă"**.

La întrebarea "Cine este râsul?", nu poți decât să râzi și să spui: "El - este râsul", pentru că în ultimă instanță râsul, ca și zâmbetul, deși poate fi al tuturor, este de fiecare dată și cu fiecare ființă altul. Nu poți separa un râs de omul care-l... **"are"**.

Râsul, la fel ca și omul, evoluează sau, din contra, involuează. S-a pus în evidență, de pildă, că nu este tot una dacă râdem: "Hi-hi-hi" sau "Ho-ho-ho"[1], sau "Ha-ha-ha", sau în combinații ca "Hi-ha-hu-ha-hă-hâ!"* Fiecare silabă specifică sau combinații de silabe care apar în râs sunt asociate, în majoritatea cazurilor, unor anumite dispoziții lăuntrice.

Râsul este arma ideală a unui bărbat, în timp ce capacitatea de a-i face pe cei din jur să râdă poate fi pusă în rândul calităților care transformă un bărbat într-un ideal.

- Imaginați-vă un bărbat gelos care râde cu poftă timp de 1/2 oră, după care se destinde spunând 10 bancuri pe nerăsuflate. Mai este cu adevărat acel bărbat gelos?!
- Imaginați-vă un bărbat care e capabil să-și facă șeful să râdă o oră, iar subalternii să fie bine dispuși timp de 8 ore. Există vreo posibilitate să nu aibă succes în viață respectivul bărbat?
- Imaginați-vă un bărbat care râde înainte și după actul amoros (și, cu permisiunea iubitei, și în timpul actului amoros). Va mai avea respectivul bărbat probleme cu continența sexuală sau verbală, va mai fi el pus în situații penibile (cum ar fi aceea din cazul ejaculării precoce)?
- Imaginați-vă un bărbat care atunci când nu găsește de mâncare în frigider se apucă de râs până-i vine ideea să-și facă singur rost de ea. Va mai fi el morocănos, prost dispus, incisiv?

---

[1] Ca să nu mai vorbim de HU-hu-HU!

- Imaginați-vă un bărbat care-și dezarmează toți adversarii cu un râs molipsitor. Va putea fi învins acel bărbat vreodată?
- Imaginați-vă un bărbat care știe să râdă lăuntric atât cât vrea și îi este necesar. Va fi el vreodată prost dispus vreme mai îndelungată de o secundă?

Răspunsul la toate aceste întrebări este ***NU!*** (spus hotărât, subliniat, cu caractere îngroșate și puțin înclinate spre dreapta.)

Iată, deci, încă una din posibilitățile de a deveni sau a redeveni bărbatul ideal[1].

Să râdem fericiți!

10 Bancuri fundamentale pentru sexualitatea masculină

1.Developerul și...

... Piranda este examinată de doctor. După ce aceasta iese din cabinet, medicul îi spune soțului:

- E grav. Nevastă-ta are plămânii atinși.

Țiganul zâmbește satisfăcut:

- Vai, dom' doctor, mă flatați...

2. O aplicație practică a virilității:

Un tip intră într-un cabinet plin de femei:

- Domnul doctor este aici?

- Noi suntem doctorii, răspunde una din femei. Eu și cele două verișoare ale mele am făcut acest cabinet particular.

- Știți, dar e o problemă....

- Spune, domnule!

- Ei bine...deci...Da, simt nevoia să fac mereu dragoste dimineața, seara,.... de zece, de douăzeci de ori pe zi!

- Un moment, să mă retrag cu verișoarele mele.

După o oră. Apare doamna medic:

- Ce-mi dați?

- 1 milion pe lună și 10% din beneficii.

2. Medicii în apărarea sexualității masculine:

Un tip merge la o casă de toleranță. După ce termină, femeia îi spune:

- Pot ghici ce profesie ai! Ești medic!

- Extraordinar!

- Asta nu-i nimic. Îți pot spune și specialitatea. Ești anestezist!

- Cum ți-ai dat seama?

- N-am simțit nimic!

2. Importanța văzului pentru satisfacerea ero(t)ică:

La doctor vine o femeie trăznet și-i spune:

- Domnule doctor, sunt disperată. Nu am mai văzut un bărbat dezbrăcat, dorind să facă dragoste cu mine de nu mai știu când. Vă rog, ajutați-mă!

---

[1] Pentru informații suplimentare citiți bancurile ce urmează.

- Ia picăturile astea pentru ochi.

2. O metodă de contracepție naturistă:

La radio:

- Aspirina poate fi folosită și ca anticoncepțional.

- Da, dacă o țineți între genunchi.

Dacă vi se pare răsuflat bancul, îl puteți folosi pe acesta:

O ascultătoare s-a îndrăgostit de un tovarăș și nu vrea să rămână însărcinată deoarece vrea să-și termine școala. Ea întreabă Radio Erevan ce să facă.

Răspunsul este: "Nu faceți nimic, dar absolut nimic!".

2. O metodă de auto-satisfacere în stil sovietic:

Ivan Ivanovici prinde un peștișor de aur, care, ca de obicei, nu avea altă treabă decât să-i îndeplinească trei dorințe acestuia:

- Prima mea dorință ar fi ....să-mi dai o sticlă de vodkă.

- S-a făcut!

- A doua: să transformi toată Volga în ...vodkă, să aibă și compatrioții mei ce să bea.

- S-a făcut! Spune și a treia dorință!

- Încă un pahar cu vodkă, te rog.

2. Preludiul, o parte esențială a actului amoros transfigurator:

Igor, secretarul de partid pe colhoz, o vede pe frumoasa Natașa plimbându-se pe câmp și începe să alerge spre ea.

Castă, pudică, suavă, aceasta prinde intenția și fuge de urmăritor.

După 5 kilometri de urmărire înverșunată, Igor nu mai poate și strigă după Natașa:

- Natașa, davai (dă-mi) cotizația!

2. Aruncat în tenebre:

Vasile se duce la preot la spovedanie. Vizibil marcat de păcatele ce le avea pe cuget, el începe:

- Părinte, sunt atât de păcătos...

- Fiule, nu există nimic care să nu poată fi iertat, oricum, spune!

- Azi dimineață, după ce mă trezesc, o văd pe cumnata mea prin cameră. Se uita atât de galeș, încât nu am rezistat și m-am repezit la ea, am întins-o și mai cu sila, mai de bună voie am făcut dragoste cu ea. Apoi... Mă duc pe prispă, unde o văd pe soacră-mea. Nu știu cum, părinte, dar se uita și ea atât de galeș... Nu am rezistat, așa încât și cu ea...

- Fiule, grele păcate apasă asupra ta!

- Așa e, părinte, dar de ce te uiți atât de galeș?...

2. Curajul, una din principalele calități masculine:

În al doilea război mondial, un regiment italian luptă alături de aliatul german contra sovieticilor. Un tânăr ofiţer italian ordonă atacul în mijlocul luptei cu o voce de tenor:

-Avaantiii Giovaaaniiiiiii!

Din tranşee nu se vede nici o mişcare, dar, după un timp, se aude o voce admirativă:

-Que bella voce, capitano!

2. O tehnică eficientă de dinamizare a voinţei:

Decoruri: O blondă superbă, un Cadillac (al blondei) defect, în jur deşert şi iar deşert, în zare se zăreşte o caravană. Treizeci de arabi mândri mergeau pe treizeci de cămile (ceva mai modeste). Blonda cere asistenţă tehnică bătrânului şef de caravană. Acesta îl cheamă de la capătul caravanei pe Yasser, care făcuse facultatea în România.

Yasser, băiat săritor, format la şcoala balcanică, rezolvă totul în jumătate de oră.

- Cum să te răsplătesc?

- Ştiţi, nu aş vrea să vă inoportunez, dar noi arabii avem petrol, avem dolari, dar acum suntem treizeci de bărbaţi singuri, în deşert...şi nici o femeie... M-am gândit că dumneavoastră ...

- Nici să nu te gândeşti!!!... Adică, dacă vă puneţi prezervativele acum şi juraţi pe Allah să nu vi le scoateţi...voi veni cu voi.

În lumina asfinţitului, plini de solemnitate, treizeci de arabi jurară pe Allah...

După o lună, în deşert, pe treizeci de cămile mergeau treizeci de arabi verzi la faţă, cu burţile umflate... Yasser nu mai rezistă:

-Oi fi jurat eu pe Allah, dar, până la urmă, pipi tot trebuie să fac! Îmi scot prezervativul!

Şi în sfârşit, bancul nr.: 3.
O pledoarie pentru alimentaţia vegetariană:

Bulă avea probleme cu potenţa. Merge la doctor, acesta-i dă un praf şi spune:

- Cu cinci minute înaintea momentului, iei din el şi se rezolvă!

Bulă pleacă fericit şi pe drum ca să-i mai facă o surpriză soţiei dă comandă la un restaurant pentru o porţie de mici şi, ca să nu mai aştepte acasă până ia praful, cere să-i fie pus praful în mici.

După o jumătate de oră, Bulă impacientat întreabă chelnerul:

- Vin odată micii ăia, domnule?

- Nu vă supăraţi, da'-i mai greu cu prăjitul, că imediat ce-i pune se şi ridică în picioare.

4. Tehnică de mărire a solarităţii:

Iţic se duce la doctor şi i se confesează:

- Nu ştiu ce are Rifca mea că de o vreme nu mă mai vrea de loc. Cum pun mâna pe ea, o apucă căscatul şi-mi spune că-i obosită. Nu ştiu ce are.

Doctorul îl linişteşte:

- Iţic, se rezolvă. Totul e să-i aminteşti că eşti bărbat. E simplu: te duci, îți iei un pistol. Vii acasă, dai ușa de perete, tragi trei focuri în tavan și te repezi la ea. Măcar așa ești sigur că n-o să adoarmă.

A doua zi, Ițic se întoarce speriat:

- Ce m-ai pus, doctore, să fac?! Mă duc acasă, scot pistolul și la al doilea foc iese prietenul meu Leibovici din dulap: "Gata, Ițic. Mă predau."

5. Arta balcanică a amorului:

Bulă merge cu o tânără foarte atrăgătoare la doctor și-i spune:

- Doctore, să nu râzi de mine. Ea e soția ea și... nu prea știu ce trebuie să fac cu ea ca bărbat.

Înțelegător, doctorul spune:

-Bine, Bulă, te ajut. Fii atent ce fac eu cu soția ta și apoi faci și tu la fel.

Zis și făcut. După ce totul se termină, două ființe satisfăcute: Bulă și, bineînțeles, doctorul.

Doctorul despre Bulă: "Prost, dar cu soție frumoasă..."

Bulă, mai cu picioarele pe pământ: "Să văd unde mă duc cu următoarea prostituată".

6. Nu are legătură cu sexualitatea masculină, dar e bancul nr. 6:

- Șchiopătați când e umezeală în atmosferă?
- Nu, când merg.

7. În cazul în care apare o tulburare, consultați întâi medicul.

La doctor apare Bulă:

- Doctore, dacă pun un deget pe testicule mă doare, dacă-l pun pe perineu, mă doare, dacă-l pun între coaste mă doare....

Uimit de un asemenea caz și conștient de responsabilitatea cadrului medical, doctorul îl trimite pe Bulă la o analiză a sângelui.

Rezultatul analizei nu lasă nici o umbră de îndoială: Bulă avea degetul rupt!

8. Sexualitatea secolului XX:

Bulă avea o durere în cot și nici un doctor nu-i putuse da de capăt, așa că se hotărăște ca Bulă să se supună unei analize computerizate a urinei. Datorită faptului că sticla în care trebuia să dea proba era de un litru, la umplerea ei au participat și fiica și soția sa. După analiză, diagnosticul computerizat suna așa:

- Să știi că fiica ta nu mai e virgină de multă vreme;
- Nevastă-ta te înșeală cu instalatorii;
- Iar tu nu te mai masturba în baie, că-i strâmt și te lovești la cot.

9. Psihoterapia nu vine doar în sprijinul masculinității:

La un curs de psihologie, profesorul face studenților o demonstrație pe viu despre gradele de enervare la Homo Sapiens.

- Vom lua un număr de telefon la întâmplare, îl formăm, sună...Alo,

Gogu e acasă?

- Îmi pare rău, ați greșit numărul! Se aude o voce, după care legătura se întrerupe.

- Acesta a fost primul grad, omul este calm. Formăm din nou. Alo, Gogu este acasă?

- Domnule, ți-am spus că ai greșit numărul! Legătura se întrerupe iarăși.

- Acesta a fost al doilea grad; omul începe deja să se enerveze. Din nou! Gogu e acasă?

- Ce ai, domnule, ești handicapat, nu auzi bine? N-ai înțeles că aici nu stă nici un Gogu? Lasă-mă în pace cu telefoanele dumitale! (Se aude telefonul trântit).

- Acesta a fost gradul enervării totale. Urmează lovitura de grație, când apare enervarea absolută! Formăm...sună! Alo, sunt Gogu, m-a căutat cineva?

10. Aruncat în tenebre (partea a II-a):

- Domnule doctor, nu mă pot lăsa de fumat.

- Ai încercat cu bomboane?

- Da, dar n-am putut să le aprind.

1. Ce trebuie să știe un adevărat bărbat despre strategiile feminine:

Un cocoș fugea după o găină.

Găina gândește: Dacă nu mă prinde, rămân puică bătrână. Dacă mă las prinsă, zice că-s ușuratică. Așa că mai bine mă împiedic!

2. În apărarea perpetuării speciilor:

Se dă lege în pădure cum că, datorită scăderii natalității, este interzisă folosirea prezervativului.

Măgarul este pârât de vulpe că a fost văzut într-un tufiș punându-și un prezervativ verde.

În fața instanței măgarul i-o reteză scurt:

- Nu, eu făceam amor oral cu șarpele

4. Tehnici de armonizare în cuplu (se fac numai cu avizul medicului):

Un domn mai gras, cu ochelari împreună cu tânăra și atrăgătoarea lui soție merg la grădina zoologică. Acolo în fața cuștii unui goriloi tipul este cuprins de o bruscă inspirație și îi spune soției:

- Vezi cum se uită gorila asta la tine? Ia dezvelește-ți un braț, să vedem cum reacționează.

Goriloiul intră în agitație. Interesat de această reacție, omul nostru o pune pe tânără să-i arate goriloiului și un picior. Goriloiul intră într-o agitație și mai mare, începe să zgâlțâie cușca.

Omul nostru din ce în ce mai încântat:

- Ia, arată-i și un umăr să vedem ce mai face.

Goriloiul cu un efort o trage pe tânără în cușcă. Ea strigă după ajutor. Pe fază, omul nostru apucă să-i spună:

- Dragă, spune-i și lui că nu ai timp, că ești obosită, că te doare capul....

5. Pledoarie pentru continenţa sexuală:

Vulpea vine acasă după o jumătate de zi de absenţă nemotivată şi-i spune soţului lup:

-Iartă-mă că am întârziat trei zile! Dar m-am întâlnit cu ursul care mi-a făcut avansuri. Ştii, el e regele pădurii, nu am putut să-l refuz...

- Bine, dar a trecut doar jumătate de zi şi nu trei.

- Mă duc şi mâine şi poimâine...

6. Nu contează dimensiunile, ci sentimentul...

Iepuraşul, în lipsa vulpii, mergea zilnic la vizuina acesteia şi le spunea vulpişorilor:

- Mama voastră-i acasă?

- Nu, nene iepuraşule!

- Să-i spuneţi că am venit să fac dragoste cu ea!

Vulpea, supărându-se, îl fugăreşte pe iepuraş. Acesta, mai suplu fiind, reuşeşte să treacă printre doi copaci, între care vulpea se înţepeneşte. Venind în spatele acesteia, el îi spune, mângâindu-i fundul roşcat:

- Acum nu că aş ţine neapărat, dar am promis copiilor...

7. Profilaxia bolilor venerice:

Le iese viza de plecare lui Ştrul şi Rachelei, soţia lui Iţic.

- Nu-ţi fă griji, Iţic, o să am eu grijă de Rachela.

- Dar să-mi scrii.

- Îţi scriu, nici o grijă.

Peste trei săptămâni, lui Iţic îi vine o telegramă din Israel:

"Punctul unu: Ajuns cu bine în Israel.
Punctul doi: Culcat în acelaşi pat cu...Rachela
Punctul trei: Ce zici de punctul doi?"

Telegrama de răspuns a lui Iţic:

"Punctul unu: Pare bine sosit în Israel
Punctul doi: Rachela... are SIDA
Punctul trei: ce zici de punctul doi?"

Celelalte 3 bancuri vi le spunem mâine.

Ne-am răzgândit, ar mai merge unul şi astăzi:

8. Pledoarie pentru continenţa sexuală (Partea a II-a):

O bătuţă se duce la ginecolog:

- Dom' doctor daţi-mi şi mie ceva ca să nu mă mai doară când cu moşul meu... înţelegeţi dumneavoastră.

- Mătuşă, dar matale câţi ani ai?

- Optzeci, maică.

- Dar moşul matale?

- O sută, maică.

- Şi la vârsta asta îi mai arde de făcut dragoste?!

- Ei, dom' doctor, parcă ce mai e suta în ziua de azi.

PARTEA A V-A

Bolile transmise sexual

Elemente de anatomia și fiziologia aparatului genital masculin

Aparatul genital masculin este compus din testicule, epididim, canal deferent, veziculă seminală, uretră, glande anexe, penis.

Organele genitale interne

Testiculele

Sunt glandele genitale masculine (gonadele), care au în acelaşi timp şi rolul de a produce spermatozoizii. Au forma ovoidă, cu diametrul longitudinal de 3-4 cm, iar cel transversal de 3 cm, greutatea medie este de 20 de grame. Sunt învelite la exterior de o membrană fibroasă rezistentă, numită albuginee. Masa testiculară (parenchimul) este septată în lobuli, aprox. 230-300, în fiecare lobul existând câțiva tubi seminiferi în interiorul cărora se dezvoltă spermatozoizii. Între tubii seminiferi se găsesc zone de celule care alcătuiesc țesutul intersitițial Leydig, care secretă hormonii sexuali masculini (hormoni androgeni).

Epididimul

Este un organ alungit care se învecinează cu fața posterioară a testiculului. Capul epididimului este alcătuit din canalele eferente, formate din unirea tubilor semniferi şi care la rândul lor se varsă în canalul epididimal. Acesta din urmă formează multiple ondulații, constituind corpul şi coada epididimului.

Canalul deferent

Este o porțiune tubulară care începe de la coada epididimului şi se termină la joncțiunea cu canalele veziculelor seminale. La acest nivel prezintă o porțiune dilatată numită ampula canalului deferent. Prin unirea cu canalele veziculelor seminale se transformă în canal ejaculator.

Veziculele seminale

Sunt în număr de 2, au o formă de sac în care este depozitată sperma pe măsură ce este produsă de testicul. Sunt aşezate la baza prostatei, între vezica urinară şi rect şi produc cea mai mare parte din lichidul spermatic.

Canalele ejaculatoare

Sunt în număr de 2, se găsesc în grosimea prostatei şi se deschid în uretra prostatică.

Glandele anexe

Sunt prostata şi glandele bulbo-uretrale.

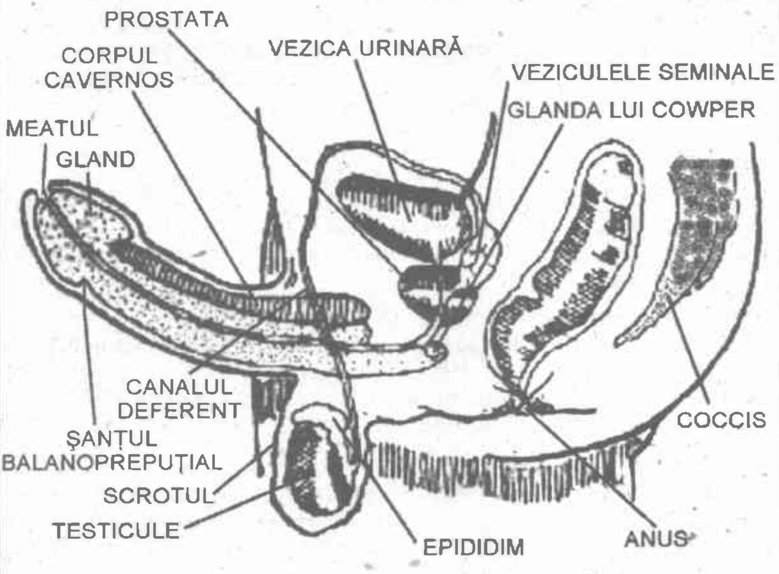
Prostata

Este o glandă anexă de forma unei castane, cu o dimensiune de 3-4 cm, cu vârful în jos, înconjurând ca un manşon prima porţiune a uretrei. Este formată dintr-o capsulă fibroasă şi o masă conjunctivo-musculară ce conţine 30-50 de glande ce produc lichidul prostatic, ale căror canale se deschid în uretră. Lichidul prostatic este fluid tulbure, cu aspect lăptos şi pH slab alcalin. Are acţiune fluidifiantă asupra spermei şi influenţează motilitatea spermatozoidului.

În structura prostatei intră un muşchi neted (muşchiul prostatic), care constituie al doilea sfincter uretral. Contracţiile lui favorizează eliminarea lichidului prostatic care se amestecă cu sperma în timpul ejaculării.

Glandele bulbo-uretrale

Sau glandele lui Cowper, sunt în număr de două, situate sub prostată, având mărimea unui bob de mazăre. Secretă un lichid, alb-gălbui, vâscos, pe care îl varsă în uretra peniană în momentul ejaculării.


PROSTATA
CORPUL CAVERNOS
VEZICA URINARĂ
VEZICULELE SEMINALE
GLANDA LUI COWPER
MEATUL
GLAND
CANALUL DEFERENT
ŞANŢUL BALANOPREPUŢIAL
SCROTUL
TESTICULE
EPIDIDIM
ANUS
COCCIS

Aparatul genital masculin

Organele genitale externe

Penisul

Este organul copulator al bărbatului. Are o formă cilindrică, fiind format dintr-o rădăcină şi o porţiune mobilă. Rădăcina se găseşte în perineu, fiind fixată de oasele pubiene şi ischiatice. Porţiunea mobilă conţine corpul penisului şi glandul.

În stare flască lungimea medie a penisului este de 9,5 cm, cu variaţii de la 8,5 la 10 cm.

Corpul penisului este de forma unui cilindru puţin turtit, este acoperit de o piele fină foarte mobilă, care depăşeşte marginea liberă a acestuia. Glandul se găseşte la extremitatea liberă a corpului şi este de formă aproape conică; i se descriu un vârf şi o bază:

- în vârful glandului se găseşte meatul uretral
- baza glandului, numită coroană, are un diametru mai mare decât extremitatea corpului penisului, fiind separată de acesta prin şanţul balano-prepuţial. Pielea de pe corpul penisului, mobilă, poate acoperi glandul, fiind aderentă de suprafaţa acestuia numai pe o porţiune delimitată pe linia mediană ventrală, formând "frenul" (frâul) prepuţului. Pielea aceasta mobilă, care poate acoperi sau descoperi glandul este denumită prepuţ.

Prepuţul are în structura sa glandele Tysson, ce secretă un lichid vâscos, smegma. Suprafaţa glandului este acoperită cu o fibră elastică numită tunică albuginee.

Penisul este format din corpii erectili capabili de a produce rigidizarea acestuia (erecţia) în timpul actului sexual. Aceştia sunt corpii cavernoşi şi corpul spongios.

Corpii cavernoşi

Sunt în număr de doi, sunt situaţi în partea superioară şi pe părţile laterale ale corpului penisului. Au formă cilindrică şi sunt despărţiţi pe linia mediană de un perete numit sept, care prezintă numeroase lacune ce permit comunicarea între cei doi corpi. La extremitatea posterioară ei îşi micşorează diametrul, făcând parte din rădăcina penisului. La extremitatea anterioară se întind până la baza glandului. Sunt înveliţi la suprafaţă de o membrană fibroasă albicioasă, denumită albuginee. Corpul spongios al uretrei este o formaţie unică, aşezată pe faţa inferioară a penisului. Este străbătut de către uretră şi i se descriu 3 porţiuni: mijlocie (corpul spongios propriu zis), posterioară (mai dilatată, formând bulbul uretral) şi anterioară - glandul.

Structura corpului spongios este similară cu cea corpilor cavernoşi. Suprafaţa penisului este bogată în terminaţii nervoase, mai ales pe porţiunea frenului şi a glandului unde se găsesc corpusculi senzitivi speciali.

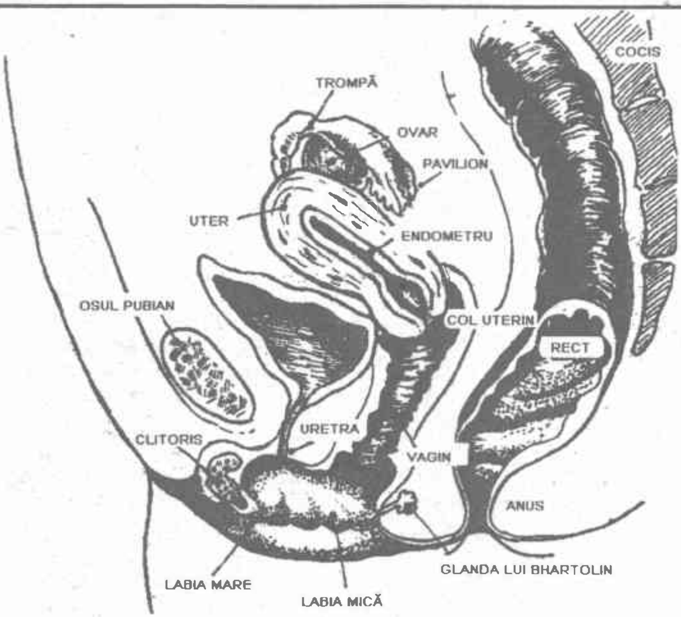
În mod normal penisul este mai mult sau mai puţin flasc, în care caz prepuţul acoperă glandul aproape în întregime. Datorită stimulilor sexuali penisul îşi modifică poziţia, dimensiunile şi consistenţa, devenind rigid. În aceste condiții preputul se retractă, falusul rămânând descoperit total sau parțial.

Mecanismul erecției este unul vascular, fiind analog procesului de gonflare a unei saltele pneumatice. Sângele, care pătrunde în corpii erectili (cavernoşi şi spongios) joacă rolul aerului din salteaua pneumatică. Afluxul sporit de sânge arterial are loc pe seama dilatării lumenului vaselor sanguine sub influența excitației sexuale. Un oarecare grad de vasoconstricție venoasă favorizează stagnarea sângelui la acest nivel, rezultatul fiind apariția şi menținerea erecției.

Uretra

Este canalul prin care se expulzează urina, la bărbat fiind şi canalul prin care se expulzează şi lichidul seminal în timpul ejaculației. Uretra pleacă din vezica urinară, traversează prostata, străbate corpul spongios al penisului şi se termină la extremitatea glandului printr-un orificiu numit meat. Uretra are trei porțiuni:

- uretra prostatică, care trece prin prostată, în ea deschizându-se canalele ejaculatoare şi canalele excretoare ale prostatei, are o lungime de 3-4 cm; în apropierea orificiului de evacuare al vezicii urinare, uretra este înconjurată de fibre musculare netede ce formează sfincterul intern al uretrei.


COCIS
TROMPĂ
OVAR
PAVILION
UTER
ENDOMETRU
OSUL PUBIAN
COL UTERIN
RECT
URETRA
CLITORIS
VAGIN
ANUS
GLANDA LUI BHARTOLIN
LABIA MARE
LABIA MICĂ

Aparatul genital feminin

-uretra membranoasă, în lungime de 2-3 cm, străbate perineul (planşeul perineal). La acest nivel se află sfincterul uretral extern.

-uretra peniană străbate întreaga lungime a penisului, având cca. 14 cm.

Scrotul

Este o formaţie anatomică tegumentară în care se găsesc testiculele. Este împărţit de un perete conjunctiv în două compartimente (burse), care conţin fiecare câte un testicul. Imediat sub tegumente se găseşte dartosul, format din fibre musculare netede care participă la formarea peretelui dintre burse şi intervine la încreţirea pielii pe scrot. Scrotul are un rol important în reglarea şi menţinerea temperaturii locale, cu 2-3 grade inferioară temperaturii corpului, element important pentru asigurarea producţiei normale de spermatozoizi.

Prevenirea şi combaterea bolilor cu transmitere sexuală

De prea multe ori, din păcate, omul „calcă alături", neglijând aspectul spiritual, înălţător al sexualităţii, alergând după plăceri cât mai diverse şi mai intense, chiar dacă sunt grosiere şi preţul plătit pentru ele este vlăguirea fizică şi decăderea spirituală. Şi dacă privim orice boală ca pe o lecţie pe care trebuie să o învăţăm sau ca pe un preţ pe care trebuie să-l plătim pentru greşelile pe care le-am făcut, nu este, desigur, nepotrivit să privim astfel şi bolile cu transmitere sexuală. O fiinţă spirituală, pentru care actul erotic nu reprezintă un scop, ci o manifestare a iubirii de care este animată, este apărată de asemenea boli. Iar în cazul în care, totuşi, asemenea incidente apar trebuie să se întrebe în ce măsură relaţia în care s-a angrenat este una cu adevărat spirituală, transfiguratoare.

Ne putem, deci, feri de bolile transmise în timpul actului erotic, în primul rând prin atitudinea pe care o avem faţă de acesta (de actul erotic), privindu-l ca pe un act sacru, înălţător, ce încununează iubirea ce ne animă. Astfel sunt practic excluse de la bun început condiţiile care favorizează transmiterea unor boli.

În primul rând, atitudinea spirituală faţă de actul erotic se bazează pe iubire, şi niciodată o fiinţă animată cu adevărat de acest sentiment, având fie şi cea mai mică urmă de suspiciune că ar suferi de o asemenea boală, nu va periclita sănătatea sau chiar viaţa fiinţei iubite, cu bună ştiinţă sau dintr-o condamnabilă iresponsabilitate, expunând-o la riscul contaminării.

În acelaşi timp, însă, un sentiment demn de a fi numit iubire nu anulează discernământul care să permită fiecăruia dintre iubiţi să observe la celălalt semne sau leziuni, unele situate în zone mai puţin accesibile autoexaminării (cum este regiunea perineală), ce ar putea sugera o boală transmisibilă pe cale sexuală. Acesta este încă un motiv pentru care nu este bine ca jocul erotic, ca şi actul amoros propriu-zis, să se desfăşoare în întuneric.

Igiena personală perfectă, deşi considerată îndeobşte firească, trebuie mereu avută în atenţie şi respectată cu rigurozitate. Spălarea cât mai frecventă a corpului este de mare importanţă. Regiunea perineală trebuie menţinută în permanenţă curată prin spălare frecventă cu apă şi săpun, pentru a îndepărta transpiraţia şi resturile de urină şi de materii fecale, ce pot iniţia şi întreţine, prin suprainfecţie, leziuni cutanate în zona genitală. Igiena regiunii balano-prepuţiale se asigură prin îndepărtarea zilnică, dar mai ales înaintea actului sexual, a secreţiilor acumulate în şanţul balano-prepuţial, pe tegumentul glandului şi a prepuţului. Aceasta se face spălând atent cu apă şi săpun glandul decalotat, şanţul balano-prepuţial şi tegumentul prepuţial1. La fel este necesar să se procedeze imediat după actul erotic pentru a îndepărta secreţiile acide ce provin din vagin şi care pot irita epiteliul sensibil al zonei, creând astfel condiţiile suprainfectării. Este, de asemenea, util să se urineze imediat după actul sexual (în max. 15 min), pentru a împiedica ascensiunea prin uretră a unor germeni, chiar saprofiţi[2], vehiculaţi cu secreţiile sexuale, şi care pot deveni patogeni pentru noua gazdă.

În cazul în care apar secreţii uretrale, abundente sau reduse la "picătura matinală[3]", dureri sau senzaţii de arsură de-a lungul uretrei în timpul micţiunii (urinării), urină tulbure, dureri perineale profunde, leziuni cutanate, etc., care ridică problema unei posibile îmbolnăviri de natură veneriană, este absolut necesară adresarea la medic.

Autotratamentul aplicat la sfaturile prietenilor sau în urma consultării unor cărţi de specialitate, poate fi foarte periculos din mai multe motive ce rezultă şi din descrierea imediat următoare a bolilor, dar pe care, dată fiind importanţa problemei, le reluăm aici:

- Unele tratamente, mai ales cele antibiotice, în care se folosesc preparate sau doze insuficiente, nu vindecă boala, dar îi elimină simptomatologia, făcând-o să evolueze într-o formă inaparentă. Astfel bolnavul rămâne în continuare expus complicaţiilor, fiind, în acelaşi timp, o sursă de infecţie.
- O situaţie relativ frecventă este aceea a contaminării concomitente cu mai multe boli cu transmitere sexuală. În această situaţie un tratament ce se adresează bolii manifeste (de exemplu gonoreei) poate elimina simptomatologia celeilalte boli aflate încă în faza de incubaţie (de exemplu sifilisul).
- În majoritatea cazurilor, un tratament corect aplicat conduce la vindecarea completă în cel mai scurt timp, scutind bolnavul de suferinţe inutile şi pe cei din jur de riscul contaminării.

---

[1] Se referă la faţa internă a prepuţului sau, altfel spus, porţiunea internă a tecii care acoperă capul penisului..

[2] Saprofitele sunt microorganisme neparazite, care pot fi în mod normal întâlnite fără a cauza boli, dar care în condiţii de scădere a imunităţii pot produce îmbolnăviri.

[3] "Picătura matinală" este o secreţie albicioasă, tulbure care apare la prima urinare, dimineaţa, dupa trezirea din somn. Această secreţie, în cantităţi reduse chiar la o picătură, care poate trece neobservată, este indiciul infecţiei la nivelul organelor genitale.

Folosirea prezervativului ca mijloc de prevenire a contaminării veneriene este eficientă în anumite boli (în general în cele care se manifestă cu uretrite, vulvovaginite sau balano-posite, sau cu leziuni ale tegumentelor şi mucoaselor organelor genitale). Însă, atunci când boala se transmite şi prin sânge sau salivă, protecţia asigurată de folosirea prezervativului nu mai este atât de sigură. Nu trebuie ignorată nici posibilitatea, nu foarte rară, a ruperii prezervativului în timpul actului sexual, în această situaţie fiindu-i total compromise atât funcţia contraceptivă, cât şi cea de prevenire a contaminării.

Faptul că după ultimele statistici (la nivel mondial) o persoană din şase are o boală venerică, este un semnal de alarmă care trebuie să ne facă să fim foarte atenţi la eventualele simptome ale unei boli venerice. Profilaxia (prevenirea) bolilor venerice necesită un minim de cunoştinţe privind simptomatologia şi localizarea lor.

Descrierea celor mai frecvente boli cu transmitere venerică

Notă:

Aceste descrieri sunt date cu intenţia de a atrage atenţia asupra riscului pe care îl prezintă bolile cu transmitere venerică, pentru a depista din timp simptomele care fac necesar un examen de specialitate din partea unui medic şi nu pentru auto-diagnosticare.

Mai multe tipuri de boli au acelaşi mod de manifestare şi din acest motiv investigarea trebuie făcută cu mijloace adecvate şi de un cadru medical specializat.

Am descris şi simptomele fiecărei boli venerice la femei cu scopul de a uşura recunoaşterea acestora şi a evita astfel îmbolnăvirea bărbatului. De asemenea, am subliniat consecinţele foarte grave pe care le poate avea o contaminare a femeii cu o boală venerică, în intenţia de a mări responsabilitatea bărbatului.

Boli şi sindroame cu transmitere sexuală corespunzătoare agenţilor patogeni:

1. Balanita se manifestă prin înroşirea regiunii balano-prepuţiale, care este acoperită de o secreţie purulentă, mâncărime, usturimi şi senzaţie de arsură.

2. Fimoza este imposibilitatea decalotării prepuţului de pe gland. Apare în urma procesului inflamator declanşat de infecţia gonococică ce duce la pierderea elasticităţii prepuţului, fapt care perturbă circulaţia limfatică şi sanguină locală.

3. Parafimoza constă în îngroşarea şi îngustarea inflamatorie a prepuţului situat în spatele glandului, fapt ce face imposibilă recalotarea acestuia. În cazuri extreme această situaţie poate conduce la perturbări

circulatorii grave a căror consecinţă este chiar necroza feţei interne a prepuţului.

4. Epididimita este inflamaţia epididimului, cauzată de o infecţie. Este adesea însoţită de inflamarea testiculelor (vezi orhiepididimita).

5. Prostatita este inflamarea prostatei ca urmare a unei infecţii microbiene. Se manifestă prin accese (puseuri) de febră, urinare dureroasă (disurie), uneori anurie (absenţa urinării). Examenul rectului pune evidenţă faptul că glanda prostată este mărită ca volum, bombată spre rect, dureroasă la atingere. Prostatita poate fi acută sau cronică[1] (este întâlnită mai ales ca o complicaţie a gonoreei).

6. Balanopostita este infecţia mucoaselor glandului şi ale prepuţului. Apare frecvent împreună cu fimoza. Apare rar ca simptom asociat diabetului. De cele mai multe ori este produsă de o boală venerică. Se manifestă prin durere locală, înroşirea pierii (eritem), secreţie purulentă, creşterea temperaturii în zona afectată.

7. Orhita este inflamaţia testiculului provocată de o infecţie. Se manifestă prin durere scrotală foarte intensă, care iradiază uneori spre anus; sacul scrotal este inflamat şi roşu. Orhita poate fi însoţită de atrofia secundară a testiculelor care conduce la sterilitate.

8. Orhiepididimita este o complicaţie a orhitei, inflamaţia cuprinzând atât testiculul, cât şi epididimul. Este o complicaţie destul de frecventă a blenoragiei. În cazurile grave, nedepistate şi netratate la timp, poate apare sterilitatea.

9. Uretrita se manifestă la început printr-o uşoară stare de jenă la nivelul meatului, putându-se ajunge mai lent sau rapid până la dureri foarte puternice în timpul urinării sau la apariţia unor secreţii purulente. Apare ca urmare a unor infecţii cu gonococi (în cazul gonoreei), cu protozoare (trichomonas), cu viruşi şi alte microorganisme parazite.

Sifilisul

Cunoscut şi sub numele de lues, este una dintre bolile cu transmitere sexuală cunoscute de foarte multă vreme. Este o boală de o mare gravitate pe plan social şi individual, care a constituit de-a lungul veacurilor unul dintre cele mai mari flageluri ale omenirii.

Prima mare epidemie de sifilis în Europa a survenit imediat după descoperirea Americii (1493) de unde, potrivit concepţiei clasice, ar fi fost adusă de către marinarii lui Columb, infestaţi de indigenii din Haiti, la care sifilisul ar fi existat deja cu manifestări clinice minore. Date mai recente însă sugerează că sifilisul ar fi apărut deja în urmă cu 5000 de ani în Asia de Sud şi ar fi ajuns în Europa în jurul anului 100 al erei creştine.

Denumirea de sifilis a fost dată bolii în secolul al XV-lea de către Girolamo Francastore, într-un poem monografic scris sub puternica impresie a gravei epidemii ce bântuia atunci în Italia, şi provine de la cuvintele greceşti *syn* (împreună) şi *philein* (a iubi). În secolul al XVI-lea,

---

[1] Prostatita cronică se manifestă prin senzaţie de greutate în rect, micţiuni frecvente, dureroase, febră.

Jean Fernel denumeşte boala „lues venera" sau „molima veneriană", de la latinescul *lues* (molimă, ciumă, plagă).

Boala este produsă de o bacterie, *Treponema pallidum*, aparţinând familiei spirochetelor, cu o lungime de aproximativ 10 microni, în formă de spirală cu 5-10 ondulaţii fine. Nu posedă cili, dar mobilitatea este asigurată prin rotirea în jurul propriului ax. Se înmulţeşte prin diviziune transversală, în timpul acestui proces apărând fragmente inframicroscopice care pot traversa membranele biologice semipermeabile, acesta fiind mecanismul prin care boala se transmite, prin placentă, de la mamă la făt. Rezistenţa microorganismului este mică, fiind distrus rapid la temperaturi peste 48°C. De asemenea, el este distrus rapid de dezinfectantele obişnuite, de săpun sau alcool. Rezistă însă foarte bine pe suprafeţe umede, fapt ce contribuie la transmiterea indirectă a bolii prin obiecte umede (pahare, sticle, etc.).

Transmiterea bolii se produce, în mod obişnuit, direct, de la bolnav la sănătos, prin contact sexual. Poarta de intrare o constituie soluţiile de continuitate de la nivelul tegumentelor sau mucoaselor organelor genitale (mici plăgi, zgârieturi, eroziuni, etc., chiar invizibile cu ochiul liber), care vin în contact cu sânge sau secreţii (salivă, spermă) provenite de la persoana contaminată. Se poate transmite şi prin sărut şi în circumstanţe accidentale în care o persoană sănătoasă vine în contact cu sânge sau alte secreţii corporale contaminate. Mai rar se transmite indirect prin folosirea unor obiecte personale (aparate de ras, periuţe de dinţi) aparţinând unor persoane bolnave. Modalitatea veneriană de transmitere este însă de departe cea mai importantă, fiind demonstrabilă în 90% din cazuri.

După pătrunderea treponemelor în organism urmează o perioadă de incubaţie de aproximativ trei săptămâni, interval în care acestea se multiplică la nivelul porţii de intrare şi sunt transportate pe cale limfatică până la ganglionii regionali. Această perioadă poate fi scurtată la 7-10 zile, în cazul inoculării unui număr mare de treponeme cu ocazia contactului infectant sau a asocieri unor condiţii favorizante cum ar fi herpesul genital, balanitele, vulvitele sau alte leziuni abrazive. Incubaţia poate fi prelungită, până la 60-90 de zile, în condiţiile aplicării de tratamente antibiotice pentru alte afecţiuni ce pot surveni în această perioadă, cu doze insuficiente eliminării treponemelor din organism, sau prin aplicarea de antiseptice locale în scop presupus preventiv.

Evoluţia bolii este cronică şi se caracterizează prin alternanţa de perioade cu simptomatologie manifestă, întrerupte de perioade de latenţă şi se desfăşoară în trei perioade sau stadii:

1. Sifilisul primar este caracterizat de simptomele de la nivelul porţii de pătrundere a microbului în organism, respectiv şancrul de inoculare, numit şi sifilom primar, şi adenopatia satelită.

a. Sifilomul primar (şancrul de inoculare sau şancrul dur) este o leziune ce apare după 21-25 de zile de la contactul infectant şi se prezintă ca eroziune superficială, mai rar ca o ulceraţie mai mult sau mai puţin profundă, unică, mai rar multiplă, având margini regulate, de formă ovalară, cu un diametru de 0,5-2 cm. Suprafaţa sa este netedă, lucioasă, de culoare roşie închisă. Baza leziunii este indurată, uşor proeminentă, de cele mai multe ori depăşind limitele leziunii superficiale, acestea fiind caracteristici importante ce contribuie la stabilirea diagnosticului corect. Un alt semn important este lipsa durerii spontane şi la palpare. Localizarea şancrului este, în 90% din cazuri, în zona genitală: şanţul balano-prepuţial, glandul, teaca penisului, la bărbat, iar la femeie labiile mari şi mici, orificiul extern al uretrei, colul uterin etc. De la suprafaţa sifilomului pot fi izolate treponeme.

b. Adenopatia[1] **satelită** este reprezentată de tumefierea ganglionilor regionali care colectează limfa din regiunea sifilomului. Apare la 1-2 săptămâni după şancru, este poliganglionară, dură, indoloră (nedureroasă) şi neaderentă. În general unul dintre ganglionii afectaţi este mai mare decât ceilalţi.

În unele cazuri, această primă perioadă de evoluţie a infecţiei luetice poate trece neobservată datorită mai multor factori: şancru de dimensiuni foarte reduse sau având o localizare într-o zonă mai puţin vizibilă (colul uterin), pătrunderea microorganismului direct în sânge (transfuzii cu sânge infectat), tratament cu antibiotice al unei alte boli apărute în perioada de incubaţie a sifilisului, situaţie care conduce la "decapitarea" simptomatologiei luetice, mascându-i astfel evoluţia.

Fără tratament, sifilomul primar regresează spontan la sfârşitul perioadei primare, care în asemenea condiţii, poate dura 5-8 săptămâni.

2. Sifilisul secundar este stadiul erupţiilor generalizate, ce survine în evoluţia bolii după 42-45 de zile de la apariţia şancrului primar sau la 63-65 de zile de la contactul infectant şi durează aproximativ 2-3 ani. Erupţiile generalizate sunt expresia stadiului septicemic (al pătrunderii treponemelor în torentul circulator sanguin şi răspândirii în întregul organism) şi, ca atare, au răsunet şi la nivelul organelor interne. Erodarea leziunilor, foarte bogate în treponeme, creşte gradul de infecţiozitate. Datorită marii varietăţi de aspecte pe care manifestările cutanate şi de la nivelul mucoaselor le îmbracă în perioada secundară, diagnosticul este de multe ori dificil de stabilit, erorile de diagnostic fiind numeroase. De aceea perioada secundară este supranumită "marele simulator". Adesea erupţiile pot manifesta o predilecţie tripolară: orofacială, anogenitală şi palmoplantară. Elementele eruptive, numite sifilide, se clasifică în patru categorii principale:

- **Sifilidele eritematoase**, sau rozeola sifilitică, se prezintă sub forma unor pete congestive roze, rotunde sau ovalare, cu un diametru de 5-15 mm. Apar la 42-45 de zile de la debutul unui sifilom primar netratat, sau mai târziu, în caz de tratament insuficient, în valuri succesive, localizarea de predilecţie fiind trunchiul şi rădăcina membrelor. Erupţia respectă, în general, fața și gâtul. Pielea ce înconjoară sifilidele are aspect normal. Nu sunt pruriginoase (nu produc mâncărimi), nici dureroase și dispar la vitropresiune (apăsarea cu o lamă de sticlă). Nu prezintă scuame și nu sunt infiltrate. Adesea erupția este foarte discretă, putând trece neobservată. Rozeola poate persista 1-2 luni și dispare spontan, fără urme, dar regresează mult mai repede sub tratament.

---

[1] Adenopatia este denumirea generică a oricărei afecţiuni a ganglionilor limfatici, caracterizată prin creşterea în volum a acestora. Ganglionii limfatici sunt formaţiuni anatomice globuloase, care au rolul de filtra limfa, oprind globulele albe încărcate cu bacterii şi digerându-le. În unele infecţii aceşti ganglioni acumulează atât de multe organisme moarte, încât se umflă, devenind tari şi dureroşi.

- **Sifilidele papuloase**, ce apar mai târziu, între a 4-a și a 12-a lună a bolii reprezentând cea de a doua fază a perioadei secundare. De obicei apariția lor este separată în timp de erupția rozeolică de un interval de latență de câteva luni, dar este posibil ca acest interval să lipsească sau chiar ca cele două erupții să se intrice. Forma tipică de sifilide papuloase este reprezentată de sifilidele papuloase lenticulare, reliefate, emisferice, de 3-10 mm diametru, de culoare roz, roșu-închis sau arămiu, foarte dure la palpare, nedureroase, nepruriginoase, infiltrate. Sunt acoperite de scuame uscate. Erupția poate fi generalizată, afectând inclusiv fața și gâtul, sau cu topografie preponderent regională interesând mai ales fața, regiunea palmo-plantară sau cea genitală. Evoluează în valuri succesive, fiind posibilă prezența simultană a papulelor de vârste diferite. Leziunile sunt puțin sau deloc contagioase, iar dispariția lor se produce după câteva luni de evoluție, lăsând uneori în urmă macule pigmentare.
- **Sifilidele pigmentare**, sau leucomelanodermia sifilitică, este o manifestare postrozeolică ce apare la 3-4 luni de la debutul infecției, sau tardiv, către finalul primului an de evoluție a bolii. Este constituită din pete pigmentare rotunde sau ovalare cu diametrul de la câțiva mm până la 1-2 cm Petele pigmentare nu conflueză și formează o rețea ce include pete albe. Localizarea în jurul gâtului realizează aspectul caracteristic, cunoscut sub numele de “colierul lui Venus”, semn adesea revelator pentru diagnostic.
- **Sifilidele ulceroase** apar tardiv în perioada secundară. Sunt constituite din ulcerații superficiale sau profunde, acoperite de cruste, localizate pe trunchi și membre. Apar rar, în condițiile unui teren debilitat.

Pe lângă leziunile cutanate apar, mai rar, sifilide cu localizare la nivelul mucoaselor (bucală și genitală). Acestea sunt cele mai contagioase manifestări din perioada secundară. Pot apărea, de asemenea, atingeri ale părului și unghiilor. Alopecia (căderea părului) este un aspect relativ frecvent întâlnit, putând fi un semn revelator. Apare între 3-4 luni până la a 8-a lună de la debutul infecției și îmbracă aspectul “în luminișuri”. Atingerea unghiilor este mult mai rară și îmbracă forma unor leziuni inflamatorii periunghiale sau a unor eroziuni crateriforme sau striuri transversale la nivelul unghiilor.

În perioada secundară, mai rar (în 25% din cazuri), pot apare și manifestări generale: febra (preeruptivă sau continuă), durerea (cefalee, dureri osoase nocturne, nevralgii), modificări ale constantelor biologice. De asemenea, este posibilă apariția unei poliadenopatii cu ganglioni mici (spre deosebire de adenopatia perioadei primare), nedureroși și mobili, fiind interesați efectiv ganglionii posteriori ai regiunii cervicale, cei suboccipitali şi din regiunea cotului (epitrohleari).

3. Sifilisul terțiar apare după o lungă perioadă de acalmie aparentă (de la 2-4 ani la 30-40 de ani) ce succede perioada secundară. Leziunile terțiare apar în urma reactivării unor focare latente de treponeme, cele mai caracteristice fiind tuberculul şi goma.

- **Sifilidele tuberculoase** sau nodulare sunt grupate, circumscrise, roşii-arămii, nedureroase. Evoluează fie spre resorbție, fie spre ulcerare şi cicatrizare.
- **Goma** se prezintă ca o nodozitate cu diametrul de 1-3 cm, rotundă sau ovalară, dură la început, urmând apoi fazele de ramolire, ulcerare şi cicatrizare.

Aceste leziuni pot afecta atât tegumentele, cât şi mucoasele, oasele, țesutul muscular, testiculele, organele interne, sistemul nervos central (măduva spinării şi encefalul), în acest ultim caz conducând la apariția unor boli grave cum ar fi tabesul dorsal şi paralizia generală progresivă.

Din cele prezentate apare ca evidentă gravitatea acestei boli, atât în plan individual, cât şi în plan social, motiv pentru care este necesar un efort permanent de combatere. Informarea corectă şi educația sanitară adresată fiecărei persoane active din punct de vedere sexual, dar şi tinerilor aflați la vârsta debutului în viața sexuală, fac parte integrantă din acest efort.

Gonoreea

Cunoscută şi sub denumirea populară de blenoragie, este cea mai frecventă boală transmisibilă pe cale sexuală. Agentul patogen este gonococul, un microb din grupa Naeisseriilor (*Naeisseria gonorrheae*).

Gonococul este foarte sensibil la factorii externi, astfel că transmiterea infecției gonococice se transmite de regulă direct, prin contact sexual, calea de transmitere indirectă, prin intermediul unor obiecte contaminate, fiind excepțională, gonococul nerezistând în afara organismului mai mult de câteva minute.

Incubația infecției gonococice (intervalul dintre contactul infectant şi apariția primelor simptome) variază între 36 de ore şi 5 zile, cu o medie de 3 zile.

Forma de manifestare a infecției gonococice la bărbat este uretrita, care îmbracă mai multe forme:

1. Uretrita gonococică acută este manifestarea obişnuită a infecției gonococice. În raport cu localizarea infecției la nivelul uretrei, poate fi anterioară sau totală.

- Uretrita gonococică acută anterioară. Faza de început se caracterizează prin prurit (mâncărimi) şi dureri în timpul micțiunii (urinării), tumefierea şi înroşirea meatului uretral. Fenomenele se accentuează progresiv, apar şi erecții dureroase, secreție uretrală purulentă, de culoare galben-verzui care se scurge în exterior. Urina este tulbure. Uretra este dură, cu nodozități. În formele mai severe inflamația poate afecta glandul şi prepuţul conducând la apariţia unei balanopostite. Dacă nu se intervine terapeutic infecţia se propagă şi la uretra posterioară.

- Uretrita gonococică acută totală este consecinţa propagării infecţiei gonococice de la nivelul uretrei anterioare la cea posterioară. Secreţia uretrală eliminată scade cantitativ datorită difuziunii prin uretra posterioară spre vezica urinară. Datorită acestui fapt însă, micţiunile devin mai frecvente, imperioase, însoţite de disurie (senzaţii de durere resimţite ca arsură la sfârşitul urinării). Netratată, uretrita acută totală poate duce la complicaţii locoregionale şi se poate croniciza.

2. **Uretrita gonococică prelungită** este o modalitate particulară de evoluţie, mai puţin zgomotoasă, a uretritei gonococice, mai rar întâlnită la bărbat în era antibioticelor. Se manifestă prin senzaţii de mâncărime de-a lungul uretrei, jenă în regiunea perineală şi o secreţie puţin abundentă, uneori redusă la picătura matinală ce apare înaintea primei micţiuni. Urina este uşor tulbure cu flocoane de mucus. Această modalitate de evoluţie a unei uretrite gonococice este favorizată de tratamente cu antibiotice în doze insuficiente sau la care gonococul nu este suficient de sensibil.

3. **Uretrita gonococică cronică**, formă rară astăzi, se caracterizează prin faptul că procesul infecţios nu afectează difuz mucoasa uretrală, ci este localizat la nivelul glandelor uretrale, al fistulelor[1] şi fisurilor parauretrale sau a altor leziuni preexistente. Există două forme clinice de uretrită gonococică cronică:

- Uretrita gonococică cronică deschisă se caracterizează printr-o secreţie uretrală permanentă, puţin abundentă, uneori redusă doar la "picătura matinală", cu conţinut redus de germeni, şi urină tulbure. Secreţia poate deveni mai abundentă în urma consumului de băuturi calde, a unor raporturi sexuale, mers pe bicicletă, etc.
- Uretrita gonococică cronică închisă se caracterizează prin perioade variabile de acalmie totală întrerupte de recăderi ce apar în urma unor excese sexuale, ingestie de alcool, etc., sau fără o cauză evidentă. Recăderile se datorează evacuării periodice a unor focare gonococice închistate care reinfectează uretra.

În lipsa tratamentului sau în cazul unui tratament insuficient, evoluţia bolii este grevată de apariţia complicaţiilor locale, loco-regionale şi la distanţă.

Complicaţiile locale sau uretrale şi peniene sunt balanita, fimoza şi parafimoza, infecţii ale glandelor uretrale şi periuretrale, stricturile uretrale.

Balanita se manifestă prin înroşirea regiunii balano-prepuţiale, care este acoperită de o secreţie purulentă, mâncărime, usturimi şi senzaţie de arsură.

Fimoza este imposibilitatea decalotării prepuţului de pe gland. Apare în urma procesului inflamator declanşat de infecţia gonococică ce duce la pierderea elasticităţii prepuţului, fapt care perturbă circulaţia limfatică şi sanguină locală.

---

[1] Canal, orificiu anormal, format pentru drenarea secreţiilor purulente.

Parafimoza constă în îngroşarea şi îngustarea inflamatorie a prepuţului situat în spatele glandului, fapt ce face imposibilă recalotarea acestuia. În cazuri extreme această situaţie poate conduce la perturbări circulatorii grave, a căror consecinţă este chiar necroza feţei interne a prepuţului.

Complicaţiile loco-regionale sunt epididimita şi orhita gonococică, precum şi prostatita.

Epididimita afectează, de regulă, doar un epididim (este unilaterală) şi poate îmbrăca o formă acută sau cronică. Cea mai frecventă este forma acută[1], fiind afectat mai ales capul epididimului. Hemiscrotul este roşu, mărit ca volum, de cel mai multe ori fiind afectat şi testiculul (orhiepididimită), care devine şi el dureros şi foarte mărit ca volum, cu suprafaţa netedă şi foarte sensibil la atingere.

Prostatita apare în urma propagării infecţiei gonococice la nivelul glandei prostate şi apare, de obicei, sub forme cronice. Se manifestă prin senzaţie de greutate în rect, micţiuni frecvente, dureroase, febră.

Complicaţiile la distanţă, numite şi gonococii extra-genitale, afectează mucoasele (bucală, conjunctivală, rectală), tegumentele (dermatita gonococică), sau organele interne (ca în pelviperitonite (la femei), perihepatite, meningite, miocardite, endocardite şi pericardite gonococice, care sunt destul de rare astăzi).

Pentru a evita apariţia complicaţiilor şi răspândirea îmbolnăvirii, este necesar tratamentul medical corect şi urmărirea evoluţiei bolii până la vindecare.

Autotratamentul, de obicei incorect şi incomplet, în absenţa unui diagnostic precis, conduce la forme cronice de boală sau la apariţia complicaţiilor. Asocierea infecţiei gonococice cu alte boli cu transmitere sexuală complică şi mai mult lucrurile. De aceea, prezentarea la medic în asemenea cazuri este absolut necesară. Trebuie reţinut, de asemenea, faptul că există posibilitatea contractării concomitente a mai multor boli cu transmitere sexuală

La femeie gonoreea poate fi acută sau cronică. Forma acută este destul de rară şi are un debut brusc cu secreţii abundente cu arsuri şi usturimi pe uretră, cu micţiuni frecvente. Meatul (orificiul extern al uretrei) este roşu, tumefiat, vulva congestionată. Din faza acută se trece destul de repede în cea de infecţie gonococică cronică.

De cele mai multe ori infecţia are de la început evoluţie cronică. Debutul gonoreei cronice este insidios, fără simptome subiective, manifestările fiind reduse la o secreţie moderată, chiar discretă, uşor de confundat cu o leucoree banală. De multe ori boala este descoperită abia după contaminarea partenerului sexual.

Focarele gonococice localizate la nivelul organelor genitale interne (col uterin, uter) sunt reactivate cu ocazia ciclului menstrual, primele zile după ciclu fiind cele în care riscul de contaminare este maxim.

---

[1] Un simptom acut este caracterizat prin faptul că debutează brusc şi foarte intens. De exemplu, durerea într-o manifestare acută este foarte puternică, violentă, apare brusc.

Rectita[1] gonococică este o localizare destul de frecventă, poate evolua cu semne şi simptome discrete. Uneori poate îmbrăca aspectul rectitei purulente cu secreții abundente, durere la defecație (tenesme), constipație şi cu complicații foarte neplăcute, precum fistulele şi abcesele[2] perianale. Poate apărea şi la femei şi la bărbați, la aceştia din urmă majoritatea cazurilor fiind întâlnite la homosexuali, iar la femei fiind extinderea contaminării organelor genitale.

Gonoreea lasă imunitate putând fi contractată de mai multe ori în timpul vieții.

Infecția HIV (SIDA)

Infecția cu virusul imunodeficienței umane este una din cele mai grave maladii infecțioase întâlnite astăzi.

Transmiterea acestui virus se face prin inoculare a unor lichide biologice contaminante (sânge sau produse din sânge, salivă, spermă). Transmiterea sexuală a infecției este condiționată de prezența leziunilor (chiar minore) ale mucoaselor genitale.

Virusul distruge anumite limfocite implicate în reacția imună, lăsând astfel organismul fără apărare în fața unor infecții banale.

Simptomatologia apare într-un interval de la 6 luni la 12 ani de la contaminare, spectrul îmbolnăvirilor fiind foarte mare. Evoluează în 4 stadii:

1. Este cel al infecțiilor acute, simptomele fiind asemănătoare cu cele ale gripei: dureri articulare, febră sau subfebrilitate, erupții cutanate. În această fază nu sunt prezenți anticorpii specifici timp de aproximativ 4 luni, deci nu este posibil diagnosticul serologic (testul HIV fiind negativ).
2. Simptomele de obicei dispar după primul stadiu, dar sunt prezenți anticorpii specifici (detectabili prin test) în sânge.
3. În acest stadiu apare limfoadenopatia[3] persistentă generalizată: inflamația nodulilor limfatici care sunt mai mari de un cm şi persistă timp de cel puțin 3 luni în două locuri în afară de zona inghinală.
4. În faza incipientă a acestui stadiu apare o aşa numită: AIDS-RELATED COMPLEX (A.R.C.), format din simptome generale din care cel puțin unul este prezent: pierdere în greutate mai mare de 10%, febră pe o durată mai mare de o lună, diaree pe o perioadă mai mare de o lună. În acest stadiu maladia poate rămâne latentă mai mulți ani sau poate trece în tabloul complet al SIDA (AIDS lb. engl). Aproximativ un sfert din bolnavii cu ARC dezvoltă SIDA într-un interval de trei ani, dar ARC poate deja determina sfârşitul letal.

Tabloul complet SIDA este constituit de: infecții grave, dintre care unele cu germeni "oportunişti" (datorate germenilor care în mod obişnuit nu determină îmbolnăviri grave sau chiar unor germeni saprofiți care devin nocivi în condițiile prăbușirii sistemului imunitar) sau forme de cancer cu diverse localizări la bolnavi care prezintă unul sau mai multe simptome ARC.

---

[1] Rectita este inflamația rectului (porțiunea finală a intestinului gros).

[2] Abcesul este o colecție purulentă formată în urma dezintegrării țesuturilor din jur sub acțiunea unei infecții.

[3] Limfoadenopatia limfocitară reprezintă mărirea volumului ganglionilor limfocitari situați în zona axilară (sub braț) şi inghinali.

Au fost identificate 4 grupe de oameni cu risc major de infecție cu HIV:

1. Homo- sau bi- sexualii bărbați
2. Dependenții de droguri cu injectare intravenoasă
3. Bolnavii de hemofilie și ceilalți bolnavi care primesc transfuzii,
4. Partenerii sexuali ai reprezentanților grupelor de risc major și copii din mame seropozitive.

Pentru prevenirea contaminării cu virusul HIV se recomandă evitarea strictă a contactului direct cu lichidele infestate ale corpului (sânge, spermă, salivă) celor contaminați.

Pentru prevenirea contaminării pe cale sexuală se recomandă folosirea prezervativului.

Uretritele negonococice

Sunt infecții uro-genitale manifestate prin secreție uretrală însoțită de dureri la urinare și care nu sunt produse de gonococi.

Factori de risc: profesiunile care implică deplasări continue, număr de parteneri sexuali mai mare de 4 pe an, raporturi sexuale ocazionale, antecedente de boli transmise sexual (mai mult de 4 episoade).

Boala se transmite prin contact sexual în 97% din cazuri. Perioada de incubație este de aproximativ 1-5 săptămâni de la contactul infectant, cu o medie de 2-3 săptămâni. Cel mai frecvent agent etiologic este *Clamydia trachomatis*. La bărbat uretrita poate fi acută, caracterizată prin secreție abundentă alb-gălbuie și durere la micțiune, dar de obicei este subacută, cu o scurgere filantă, minimă translucidă, însoțită sau nu de manifestări uretrale sau genitale (dureri, senzație de arsură, edem al scrotului, adenopatie inghinală). Uneori este prezentă doar picătura matinală sau infecția poate fi asimptomatică (fără simptome).

Fără tratament, uretrita regresează în 7-8 săptămâni, dar recidivează des.

Complicațiile cel mai frecvente la bărbați sunt epididimita și prostatita.

La femei simptomatologia este mai atenuată și constă în leucoree moderată, eventual prurit, disurie (dureri la micțiune), micțiuni frecvente, dureri abdominale. Uneori simptomele pot fi cu totul absente. Complicațiile la femei sunt infecțiile genitale (salpingite, sterilitate).

Alți agenți infecțioși care produc uretrite negonococice sunt *Trichomonas vaginalis*, virusul herpetic, ciupercile parazite, etc.

Candidoze

Candida albicans este o ciupercă frecvent întâlnită ca saprofit pe mucoasa vaginală. Exacerbarea virulenței se datorează unor cauze de ordine general: graviditate, alterări ale imunității, tulburări metabolice (diabet) sau endocrine (hipotiroidie, tratamente antibiotice şi anticoncepţionale). Transmiterea se poate face prin contiguitate din vecinătatea rectului, de pe obiecte contaminate, prin contact sexual.

La bărbat aspectul este de balanită sau de balano-postită acută cu eritem[1] difuz şi eroziuni acoperite de secreţie alb vâscoasă. În forme cronice mucoasa este eritematoasă, uscată, fisurată.

La femei infecţia cu *Candida albicans* are aspectul unei vulvovaginite acute, manifestate prin eritem şi edem al mucoasei vaginale pe suprafaţa căreia există eroziuni şi depozite de coloraţie alb-cenuşie, vâscoase.

Bolnavul resimte senzaţii de mâncărime (prurit), de arsură, apar dureri la urinare (disurie) şi la contactul sexual (dispareunie).

Tricomoniaza urogenitală

Este o boală produsă de protozoarul *Trichomonas vaginalis*. Este un flagelat rezistent în mediul extern mai multe ore la temperatura camerei. Transmiterea bolii este esenţial sexuală, femeia considerându-se a fi rezervorul. Transmiterea indirectă este teoretic admisă datorită persistenţei suficient de îndelungate a parazitului pe obiectele infectate. Practic însă, cel puţin la bărbat, această cale de infectare nu intră în discuţie. Incubaţia variază de la 4 la 20 de zile cu o medie de 7 zile.

La femei leucoreea este simptomul principal, având aspect purulent, alb-gălbui, aerat. Este fluidă şi fetidă. În formele cronice scade cantitativ, devine lactescentă, fluidă şi intens fetidă. La nivelul vulvei apare eritem şi edem, care se poate extinde spre coapse. Pruritul (mâncărimea) vaginal este frecvent întâlnit, putând fi uneori foarte intens şi se asociază cu dureri în timpul contactului sexual (dispareunie), dureri la urinare (disurie), urinări (micţiuni) frecvente, dureri în abdomenul inferior.

La bărbat se întâlneşte frecvent forma asimptomatică. Uretrita acută apare într-un număr mic de cazuri şi se manifestă prin secreţie purulentă alb-gălbuie cu prurit şi arsuri uretrale, însoţite de congestie şi edem al meatului.

Complicaţiile cele mai frecvente sunt cistita[2] şi epididimita.

Limfogranulomatoza veneriană

(Mai este numită şi limfogranulomatoza inghinală subacută benignă sau boala Nicolas-Favre)

Este o boală transmisă sexual, produsă de unele tulpini ale *Chlamydiei trachomatis*. Afecţiunea se transmite prin contact sexual şi de la mamă la nou născut în timpul naşterii. Evoluează în 3 stadii:

1. Inocularea şi leziunea primară. Inocularea se face pe mucoasa genitală, anală, bucală, perioada de incubaţie fiind de 7-21 de zile, după care apare leziunea primară (numită şi şancru de inoculare). Aceasta este de obicei o veziculă (leziune cu conţinut lichid) mică, nedureroasă sau o

---

[1] Eritemul reprezintă o înroşire şi o congestionare a pielii

[2] Cistita este o infectare a vezicii urinare

eroziune de culoare roşie, cu baza moale, cu suprafaţa netedă cu dimensiune a de 5-6 mm. De obicei se vindecă spontan fără cicatrice. La bărbaţi localizările cele mai frecvente sunt pe gland, şanţul balano-prepuţial şi teaca penisului. La femei - la nivelul comisurii posterioare a vulvei, pereţii vaginului, colul uterin. Inocularea intrauretrală determină apariţia unei secreţii, iar cea anorectală declanşează o rectită manifestată prin scaune diareice hemoragice şi dureri locale.

2. Diseminarea limfatică. După 7-30 de zile apare adenopatia satelită: tumefierea ganglionilor regionali (inghinali), care sunt dureroşi şi aderenţi de tegumentele care sunt şi ele prinse de procesul inflamator şi au coloraţie caracteristică roşie-purpurie. Ganglionii afectaţi devin moi şi se deschid la suprafaţă, rezultând fistule multiple prin care se scurge o secreţie galben cenuşie. Vindecare procesului supurativ se face lent în luni sau ani rezultând o cicatrice cu aspect neregulat retractil.

3. Complicaţiile tardive apar după unul sau mai mulţi ani, mai ales la femei şi sunt ulceraţiile torpide ale regiunii vulvare însoţite de tenesme (scaune dureroase), sângerare şi secreţie purulentă, rectite (inflamaţia rectului), ulceraţii ale regiunii anorectale, ş.a.

Şancrul moale (şancroidul)

Este o afecţiune acută localizată, produsă de germenul numit *Haemophylus ducrey*. Se transmite pe cale sexuală, incubaţia variind de la una la 45 de zile cu o medie de 4-5 zile. Boala afectează mai ales bărbaţii, femeile fiind socotite purtătoare sănătoase. Leziunea iniţială este o mică denivelare (papulă) înconjurată de tegumente roşii. Apoi aceasta se transformă într-o veziculă cu conţinut purulent (pustulă), care ulterior ulcerează. Ulceraţia[1] este evident delimitată, având un diametru de 2-3 cm, nu este indurată şi sângerează uşor.

Localizarea cea mai frecventă la bărbat este pe gland, prepuţ, fren, şanţul balano-prepuţial. La femei apare la nivelul comisurii posterioare, al labiilor mari şi perianal. După una-două săptămâni în lipsa tratamentului adecvat apare adenopatia inghinală, aceasta este de obicei unilaterală, dureroasă şi evoluează către o leziune tegumentară deschisă cu evacuarea unei secreţii de culoare roz-brun.

În lipsa tratamentului adecvat pot apare complicaţii: la nivelul şancrului de inoculare (fimoză, fistulă uretrală), adenopatia putând evolua indefinit, fără tendinţă de vindecare spontană.

Herpesul genital

Este una din manifestările infecţiei herpetice cu virusul herpetic tip 2. Apare atât ca formă de manifestare a infecţiei primare (la persoane care vin pentru prima oară în contact cu virusul herpetic), cât şi a infecţiei secundare (datorate virusurilor persistente în organism după vindecarea leziunilor din cadrul infecției primare).

---

[1] Ulceraţia este o pierdere de substanţă la nivelul pielii sau/şi al mucoaselor ca urmare a acţiunii unor factori inflamatori sau a unor tulburări trofice.

La bărbați se manifestă prin mici eroziuni sau vezicule, grupate în buchet. Se poate localiza și la nivelul fosei naviculare, asociat cu secreție mucoasă apoasă și dureri la micțiune.

La femei primoinfecția herpetică poate să se manifeste zgomotos ca vulvovaginită herpetică veziculoasă acută, însoțită de stare generală modificată, cefalee, febră, dureri pe traiectul sciaticului și suprainfecție cu Candida albicans. Este posibilă apariția de leziuni chiar la nivelul colului uterin.

Bolnavul elimină viruși circa 12 zile. Este posibilă apariția adenopatiei inghinale dureroase.

Vegetațiile veneriene (*Condyloma acuminata*)

Vegetațiile veneriene, numite și condiloame, sunt excrescențe filiforme coalescente (au tendința de a se alătura strâns, de a se lipi), putând lua, în extremis (în cazurile neglijate) un aspect conopidiform (formă de conopidă). Sunt cauzate de unele tipuri de virusuri (virusuri papilomatoase) și se transmit pe cale sexuală la aproximativ două treimi dintre cei contactați de cei bolnavi.

Incubația este două-trei luni, dar poate depăși această perioadă. Leziunile sunt localizate la nivelul organelor genitale: gland, fren, prepuț și șanț balano-prepuțial la bărbat și vulvă, labiile mari, labiile mici, șanțul interlabial, meatul uretral la femei.

Altă localizare frecventă la ambele sexe este cea perianală.

Prezența lor favorizează suprainfecția. În cazurile în care terenul imunitar este deficitar pot apare forme monstruoase, distructive.

Ftiriaza pubiană

Este infestația cu parazitul numit *Phtirius pubis* sau păduchele lat. Acesta este o insectă parazită fără aripi, având un aparat bucal specializat pentru înțepat și supt. Fiind un parazit hematofag, păduchele lat suge sânge de 3-4 ori pe zi. Adultul trăiește 5-8 săptămâni. Înmulțirea parazitului se face continuu, fără întrerupere, indiferent de anotimp. Femela are o lungime de 1,5 mm, iar masculul de 1 mm. Parazitul are o culoare galben-cenușiu murdară, cu formă lățită, aproape rotundă. De torace se prind 3 perechi de membre terminate cu gheare puternice, care se fixează de firul de păr, la baza acestuia. După ce-și introduce capul în foliculul pilos, parazitul rămâne imobil. Se localizează preferențial în regiunea pubiană, dar poate parazita orice regiune păroasă. Infestarea directă survine cel mai frecvent în timpul contactului sexual. Infestarea indirectă se poate produce prin intermediul cearșafurilor, ramei Wc-urilor etc. Simptomul cel mai important este pruritul intens, mai ales în timpul nopții. La locul înțepăturilor apar mici papule roz. Este posibilă apariția unei adenopatii dureroase.

Agenții patogeni corespunzători unor boli sau sindoame cu transmitere sexuală

Agentul patogen	**Boala sau sindromul**
BACTERII	
Naeisseria gonorrhoeae	uretrită, epididimită, proctită, cervicită, endometrită, salpingită, perihepatită, bartolinită, faringită, conjunctivită, prostatită
Chlamydia trachomatis	uretrită, epididimită, proctită, cervicită, endometrită, salpingită, perihepatită, bartolinită, vaginită prepubertală, conjunctivită, trahom, limfogranulomatoză veneriană
Mycoplasma hominis	febra puerperală, salpingită
Ureaplasma urealyticum	uretrită negonococică
Treponema pallidum	sifilis
Gardnerella vaginalis	vaginită
Hemophilus ducrey	şancru moale
Calymmatobacterium granulomatis	granulom inghinal
Shigella	shigeloze la bărbați homosexuali sau cei care fac sex anal cu o parteneră de sex feminin
Campylobacter	enterită, rectocolită
Streptococi din grupul B	infecții neonatale, meningita nou-născutului
VIRUŞI	
Herpes simplex	herpes genital sau neonatal, meningită aseptică
Virusul hepatitei B	hepatită acută virală B, hepatită cronică
Virusul hepatitei A	hepatită acută A
Virusul cytomegalic	mononucleoză, infecții congenitale
Papilloma virus	vegetații veneriene
Molluscum contagiosum virus	molluscum contagiosum genital
PROTOZOARE	
Trichomonas vaginalis	tricomoniază
Entamoeba histolytica	amebiază la bărbați homosexuali
Giardia lamblia	giardiază la bărbați homosexuali sau care fac sex anal cu o parteneră de sex feminin
FUNGI	
Candida albicans	vulvovaginită, balanită
ECTOPARAZIȚI	
Phtirius pubis	ftiriază pubiană
Sarcoptes scabiei	scabie

Scabia

Este o dermatoză parazitară datorată parazitului *Sarcoptes scabiei*. Se transmite prin contact interuman direct, una din posibilităţi fiind contactul sexual, dar şi prin intermediul obiectelor contaminate (lenjerie, prosop, etc.). Parazitul pătruns în piele dă naştere la larve care ies prin mici orificii la suprafaţa pielii. Obiectiv apar vezicule perlate, excoriaţii, şanţul acarian. Pruritul nocturn este un semn important pentru diagnostic. Spre deosebire de alte boli transmise sexual, necesită contacte repetate şi prelungite.

Câteva noţiuni de tratament naturist al afecţiunilor venerice

Având în vedere gravitatea afecţiunilor veneriene şi a complicaţiilor lor este necesar să menţionăm încă de la început faptul că cel mai eficient tratament al bolilor venerice este prevenirea lor.

Tratamentul alopat, deşi mai agresiv, are o eficienţă şi o rapiditate care îl recomandă în cazul multor afecţiuni care, netratate la timp, duc la complicaţii foarte grave.

Tratamentul naturist nu intră în conflict cu cel alopat şi nu îi diminuează eficienţa, fiind lipsit de risc. Este preferat în cazul bolilor care nu s-au vindecat prin tratament alopat şi sub forma unor aplicaţii externe cu rol profilactic.

Tratamentul naturist al bolilor venerice pe cale internă vizează în primul rând stimularea imunităţii organismului şi, datorită complexităţii şi, mai ales, a necesităţii individualizării sale, nu îl putem aborda în cadrul oferit de această lucrare. Tratamentul naturist pe cale externă este mai uşor de aplicat, el necesitând un minim de efort pentru găsirea ingredientelor şi prepararea unor remedii simple şi eficiente, precum şi o consecvenţă deplină. Varietatea remediilor naturiste folosite extern pentru combaterea bolilor venerice este foarte mare, iar cercetările în acest domeniu abia au (re)-început, fiind şanse ca în timp să fie descoperite tratamente foarte eficiente. În continuare vom face o scurtă trecere în revistă a unor remedii uzuale din plante şi din produse apicole:

1. Usturoiul

Este unul din cele mai eficiente remedii avute la îndemână. El are un rol atât profilactic, cât şi curativ. Este un antiseptic puternic, acţionând asupra unei categorii foarte mari de microorganisme parazite: bacterii, candida, trichomonas, viruşi. Este pe bună dreptate considerat un panaceu. În ciuda eficienţei sale in-vitro, in vivo eficienţa sa locală nu mai este în toate cazurile la fel de mare, datorită, în primul rând, ariei de pătrundere limitate a extractelor de usturoi.

Cel mai eficient remediu obţinut din usturoi este, se pare, sucul, obţinut prin presarea sau centrifugarea în storcătorul electric a bulbilor de usturoi. Deoarece sucul de usturoi este destul de iritativ, putând provoca stări foarte neplăcute de arsură la nivel cutanat, se recomandă diluarea sa în miere 2:3 (2 linguri de miere la 3 linguri de suc) sau mai mult. Aplicațiile locale cu acest remediu se fac de minim 3 ori pe zi (de preferat de 8 ori pe zi), după o spălare atentă a organelor genitale.

Profilactic, este bine ca el să fie folosit imediat după actul sexual (10-15 minute maxim), fiind precedat de o spălare atentă.

2. Propolisul

Are un efect remarcabil ca antiseptic, cicatrizant şi calmant. Este aproape de neînlocuit în bolile venerice cu evoluții foarte agresive la nivel cutanat. Este indicat în vindecarea leziunilor produse infecțiile cu candida şi trichomonas, mai ales. Este util, de asemenea, pentru vindecarea unor leziuni produse prin tratamente alopate cum ar fi cauterizarea sau aplicațiile de substanțe corozive la nivel cutanat. Este un profilactic excelent după actul sexual.

Se poate folosi sub formă de tinctură, care se găseşte în magazinele naturiste, făcându-se aplicații cu un tampon de vată pe locurile afectate, de 5 ori pe zi, după o spălare atentă[1]. Deoarece tinctura de propolis se prepară cu un alcool foarte concentrat (70%), produce o usturime foarte puternică pusă în contact cu răni sau leziuni deschise. Din acest motiv este recomandată folosirea tincturii de propolis concentrată (peste 40%) diluată în miere 1:2, putându-se face şi o combinație de suc de usturoi -1 parte, tinctură concentrată de propolis -1 parte, miere - 4 părți.

OBSERVAȚII:

- tinctura de propolis are o eficiență foarte mare în combinație cu orice alte plante sub formă de tinctură.
- în cazul în care folosim succesiv mai multe tipuri de tincturi în scop curativ sau profilactic este bine ca tinctura de propolis să fie ultima.
- nu se diluează tinctura de propolis cu apă, deoarece în contact cu apa propolisul se solidifică şi se adună în cocoloaşe care se depun pe fundul vasului, ceea ce duce la pierderea calităților curative ale tincturii.

3-4. Muşețelul (*Matricaria chamomilla*) şi coada şoricelului (*Achilea millefolium*)

Sunt două plante aromatice cu efect calmant, antipruriginos (contra mâncărimilor), antiseptic. Pot fi folosite sub formă de tinctură[2], preparată în alcool 50%, având un timp de macerare de 10 zile. Concentrația tincturilor este bine să fie cât mai mare (minim 40%).

Tratamentul se face prin tamponare cu vată umezită în tinctura nediluată a locurilor afectate sau care se urmăreşte a fi protejate. În cazul leziunilor mai grave, tinctura nu poate fi folosită decât diluată. În aceste cazuri diluția se face cu apă în proporția de 1:2-1:4, ținându-se locul vătămat în tinctura diluată timp de 10 minute. Se mai poate introduce tinctura diluată şi pe uretră cu ajutorul unei seringi fără ac, prevăzută cu tub de cauciuc moale, care să aibă dimensiuni care să-i permită introducerea în meat.

---

[1] Deoarece propolisul precipită în contact cu apa, este indicat ca imediat după spălare să fie uscat prin ştergere locul pe care se va aplica tinctura de propolis.

[2] A se vedea modul de preparare al tincturii în capitolul destinat plantelor afrodiziace.

5. Tătăneasa (*Symphytum officinalis*)

Este o plantă a cărei rădăcină are un efect calmant şi regenerator deosebit. Ea poate fi asociată în tratamentul extern al oricărei afecţiuni venerice care are drept efect distrugerea mucoaselor sau a tegumentelor. Se foloseşte mai ales sub formă de tinctură, dar şi sub formă de pulbere amestecată cu apă, formând astfel un unguent natural. Este utilă în calmarea usturimii şi a mâncărimii (pruritului) care apar în fazele acute ale unor boli ca trichomoniaza, candidoza, ş.a. Totuşi, tătăneasa nu poate constitui, de obicei, ea singură tratamentul de bază al unei boli infecţioase genitale, ci trebuie combinată cu remedii antiseptice mai puternice.

Tinctura de tătăneasă are timpul de macerare a pulberii de 8-10 zile, alcoolul folosit având 40-50% concentraţie (o concentraţie mai mare distruge mucilagiile). Este folosită ca şi cicatrizant, fiind în plus un bun antiseptic datorită conţinutului de alcool. Are un termen de conservare mare (2 ani), putând fi folosită vreme îndelungată fără nici un efect secundar neplăcut.

Alifia din pulbere de tătăneasă se prepară pe loc din 1 lingură de rădăcină foarte bine măcinată şi 1-2 linguriţe de apă. Nu poate fi păstrată mai mult de câteva ore. Este recomandată în fazele acute ale bolilor venerice, pentru grăbirea refacerii ţesuturilor şi reducerea simptomelor deranjante.

6. Rostopasca (*Chelidonium majus*)

Este un antiseptic foarte puternic, având în acelaşi timp un efect uşor coroziv. Este foarte eficientă, deoarece efectul său antiseptic este resimţit până la adâncimi mari în ţesuturile afectate. Are un spectru larg de acţiune, incluzând şi microorganismele virale, mai greu de contracarat prin mijloacele alopate.

Se foloseşte sucul proaspăt al plantei sau tinctura.

Sucul plantei se obţine foarte uşor prin ruperea unei tulpini proaspete de rostopască, din care vor lăsa să curgă câteva picături de lichid galben, care vor fi aplicate direct pe locul vătămat. Este un remediu natural foarte puternic, care folosit de 3-4 ori pe zi poate duce la dispariţia unor infecţii mai puţin severe.

Tinctura se lasă la macerat timp 8-10 zile, are un efect antiseptic puternic şi este un profilactic destul de bun pentru bolile venerice.

Este indicată folosirea în combinaţie şi cu alte remedii cum ar fi usturoiul sau propolisul.

Observaţie: Acţiunea sa antivirală nu este suficientă pentru vindecarea condiloamelor acuminate, nereuşind decât să stopeze evoluţia lor, fără a le elimina şi fără a reduce riscul de contaminare.

7. Trifoiul roşu (*Trifolium repens*)

Este calmant şi antiseptic uşor (mai ales anticandidozic). Este un remediu foarte potrivit pentru anumite structuri, fiind destul de blând.

Se foloseşte local, mai ales sub formă de tinctură. Timpul de macerare a tincturii este de 8 zile.

8. Podofilul (*Podophyllus communis*)

Este o plantă din care se obţin extracte considerate printre cele mai puternice antiseptice cunoscute de medicina alopată şi naturistă. Podofilina, o substanță secretată de această plantă, are un efect antiviral foarte puternic.

La noi se găsesc extracte farmaceutice standardizate din această plantă, care se folosesc la recomandarea medicului, fiind indicate mai ales pentru tratarea condiloamelor acuminate.

Este o plantă foarte toxică, preparatele obținute din ea având aceeaşi calitate, motiv pentru care trebuie manipulate cu mare grijă. Extractele au un efect distructiv puse în contact cu pielea neprotejată, motiv pentru care trebuie aplicate strict în perimetrul afectat, restul fiind protejat sub o peliculă de unguent.

9. Cuişoarele (*Eugenia cariophylata*)

Sunt considerate la noi mai mult un condiment exotic, decât un medicament, deşi sunt un antiseptic foarte puternic. Sunt mai puțin folosite extern datorită faptului că sunt deosebit de iritative. Combinarea cu plante şi remedii cu un efect mai blând face posibilă folosirea lor, mai ales în scop profilactic.

Se foloseşte tinctura obținută prin macerarea pulberii timp de 8 zile în alcool de minim 45% concentrație.

10. Gălbenelele (*Calendula officinalis*)

Au un efect anticandidozic şi antitricomoniazic remarcabil, putând fi folosite chiar şi în infecțiile severe produse de aceşti germeni.

Cea mai eficientă utilizare a acestei plante este sub formă de tinctură, care este de preferat să aibă o concentrație de peste 40%. Timpul de macerare este de 10 zile; se foloseşte alcool 40-50%. Se fac aplicații locale cu un tampon umezit în tinctură diluată sau nu. Rezultatele obținute sunt şi mai bune dacă se combină tratamentul cu gălbenele cu cel cu tinctură de propolis, eventual, amestecându-se cele două.

Toate plantele şi remediile succint descrise aici au efect profilactic. Totuşi, deşi pot fi în anumite cazuri salvatoare, ele nu pot înlocui măsurile de prevenire a contaminării care sunt abținerea de la raporturi sexuale cu persoane cu sănătatea nesigură sau care prezintă anumite simptome suspecte şi folosirea prezervativului.

Este bine ca şi în cazurile când am făcut dragoste cu o persoană de care suntem siguri sau fiind protejați de prezervativ să îndeplinim, totuşi, operațiunile de igienă corespunzătoare. Este bine ca porțiunile neprotejate de prezervativ (baza penisului, scrotul) să fie dezinfectate cu unul din remediile antiseptice menționate.

Este foarte utilă menținerea pielii şi a mucoaselor genitale în stare intactă, folosind remedii (cum ar fi tătăneasa, de exemplu) care stimulează cicatrizarea şi refacerea țesuturilor de fiecare dată când apar leziuni, chiar şi neînsemnate pe suprafața acestora. Menținere intactă a mucoasei şi a țesutului epitelial nu înseamnă altceva decât menținerea intactă a unei linii importante de apărare a organismului uman. Orice mică rosătură de la acest nivel va fi tratată imediat ce apare.

PARTEA A VI-A

Probleme delicate şi soluţii

Prima dată

Există întotdeauna o "prima dată" în actul amoros. Odată cu mărirea libertăţii în atitudinile faţă de amor şi sexualitate, în Occident se manifestă tot mai des o tendinţă de a privi primul act amoros ca pe ceva obişnuit. Totuşi, acest moment al debutului are un efect foarte puternic asupra psihicului. Destul de mulţi oameni depăşesc cu dificultate frica, inhibiţia şi sentimentul vinovăţiei ce apar după o experienţă sexuală de început care este nereuşită. Adeseori, o astfel de experienţă amoroasă are o influenţă atât de puternică, încât lasă profunde urmări psihice şi mentale.

De obicei, "prima oară" pentru un băiat sau pentru un bărbat tânăr este mai puţin asociată cu sentimentul "pierderii" decât în cazul unei fete. Iniţierea unui băiat în secretele sexualităţii este de obicei mai plină de succes atunci când ea este realizată de către o femeie frumoasă, vitală şi senzuală mai în vârstă sau mai experimentată, care practică în mod constant continenţa sexuală. Dacă ambii iubiţi sunt lipsiţi de experienţă, problemele pierderii bruşte a erecţiei sau ejacularea prematură în cazul unui tânăr care nu practică continenţa pot crea mari obstacole în realizarea actului amoros. O femeie iubitoare şi experimentată poate să conducă un bărbat tânăr care abia începe să practice continenţa sexuală prin fazele actului amoros cu multă atenţie şi înţelepciune, amplificându-i totodată gradat încrederea în sine.

"Prima dată" pentru un bărbat tânăr nu este un test frustrant, care să hotărască pentru tot restul vieţii direcţia orientării din punct de vedere amoros. Abordarea deschisă, plină de curaj, seninătate şi - de ce nu?- cu un pic de umor este cea mai potrivită într-un asemenea moment. Atitudinea lăuntrică a bărbatului care face primul pas în viaţa amoroasă trebuie să fie aceea de transfigurare, de adorare sinceră a femeii.

Învăţăturile spirituale orientale sfătuiesc ca în cazul în care cuplul de îndrăgostiţi doreşte să facă dragoste pentru prima dată, ei trebuie să aibă grijă ca această experienţă care trebuie să fie realizată cu continenţă sexuală să fie cât mai încântătoare, cât mai completă şi cât mai semnificativă cu putinţă din punct de vedere spiritual. Aceasta va întări astfel mult legătura dintre cei doi astfel încât ei să poată evolua spre o plenară şi minunată împlinire. Obiceiul de a considera o căsătorie încheiată doar după prima noapte de dragoste a fost lansat de preoţii care recunoşteau consecinţele şi semnificaţia profundă a actului amoros. Contractul de căsătorie era astfel "pecetluit" numai după ce cuplul a experimentat unirea amoroasă fizică.

Dacă unul sau ambii iubiţi nu au mai făcut deloc dragoste înainte, este deosebit de important ca "prima dată" să fie o experienţă amoroasă cu totul memorabilă şi plină de încântare. Aici îşi aduce contribuţia majoră actul amoros realizat cu continenţă, prin satisfacţia profundă, prin posibilităţile practic nelimitate pe care le conferă cuplului.

Despre tracul sexual

Din punct de vedere "tehnic", tracul sexual este un blocaj subtil energetic şi psihic de natură emotivă, cu profunde ecouri somatice, ce duce la incapacitatea de a începe şi realiza actul sexual, deoarece el se manifestă cel mai adesea prin lipsa erecţiei. Fenomenul este uneori declanşat de existenţa unui anumit orgoliu masculin legat de propria sa sexualitate, peste care se suprapun şi teama de "a nu fi la înălţime" şi frica de a nu se face de râs. În aceste momente, egoul nostru declanşează această inhibiţie subconştientă, pentru a nu fi minimalizat ulterior, prin dezamăgirea pe care nereuşita o poate provoca în femeie.

În mod normal, această situaţie se remediază de la sine o dată cu trecerea unui anumit timp de acomodare şi intimitate cu fiinţa iubită; de aceea, trebuie de la început să fie îndepărtată ideea falsă, periculoasă şi absurdă că aceasta este o problemă de nerezolvat.

Blocajul sau impotenţa psihică a bărbaţilor poate fi cu uşurinţă eliminată

Un bărbat care nu are erecţie nu este deloc neajutorat, dacă el cunoaşte secretele taoiste ale iubirii. El ar putea atunci să-şi concentreze într-un elan altruist întreaga sa atenţie asupra iubitei sale, uitând aproape în totalitate de el şi de falsa lui problemă şi să urmărească să-i provoace acesteia un maxim de plăcere.

În faţa frumuseţii şi armoniei femeii goale, bărbatul care realizează astfel, transfigurat, dimensiunea şi semnificaţia cosmică a conjuncturii, trebuie să se lase cuprins de acel farmec magnetic, dătător de fericire, de acel elan interior de bucurie nesfârşită pe care i-l oferă concretizarea faptului că i se dăruieşte **femeia**, încarnarea celui mai tulburător mister care există, materializarea vie şi fascinantă a tuturor energiilor creatoare ale Macrocosmosului. Măreţia cosmică de nedescris a strălucitoarei frumuseţi feminine, dinamizată intens de această impresie puternic trăită a bărbatului, aşteaptă să fie descoperită prin conştientizare şi dăruire frenetică, prin abnegaţie şi dezvăluirea în sine a aspectelor ultime, divine, prin oferirea detaşată a tuturor acestor revelaţii şi trăiri minunate, plenare, nu doar egoului limitat şi penibil, nu numai plăcerii sale personale, nu doar orgoliului său masculin, ci Supremei Conştiinţe Divine Ultime. Ea este acea Conştiinţă despre care nimic nu se poate spune fără să-i anulăm astfel dimensiunea divină, inefabilă, infinită. Ea este, de fapt, Eternul Absolut sau Dumnezeu, fără de care nimic nu poate nici măcar o clipă să existe. Până ce nu simte, oricât de puțin, în sufletul lui aceste trăiri ample și sublime față de acea femeie, bărbatul nu va putea cunoaște niciodată adevărata frumusețe și voluptate, de o bogăție abisală, ce la anumite femei se află dincolo de trupuri, și care se revelează numai celor ce aspiră frenetic la aceasta, căci numai aceia ajung să simtă și să știe.

Plăcerea pe care o va resimți prin și față de iubita sa va fi, prin urmare, generată de această transfigurare interioară care, prin rafinata comuniune telepatică, îl va transforma treptat și pe bărbat, prin inefabila empatie amoroasă, produsă de rezonanță și aceasta va fi desigur suficient pentru ca penisul să intre într-o puternică erecție.

Dacă totuși blocajul lăuntric este foarte puternic și persistă, se poate recurge la faimoasa "penetrație non-rigidă", cunoscută foarte bine de orientali. Totuși, nu trebuie luată absolut nici o inițiativă de penetrare, înainte ca lubrefierea vaginului să fie totală. Dacă un preludiu prelungit nu este suficient pentru a realiza acest lucru, se poate recurge la un lubrefiant natural exterior (ulei de floarea soarelui sau unt topit). Toată arta acestei modalități constă în dexteritatea degetelor bărbatului, care trebuie să fie atunci capabile să introducă gradat penisul non-erect în vagin. Odată realizat acest proces, bărbatul realizează cu degetele o strângere inelară a bazei penisului pentru a asigura o oarecare rigiditate a părții superioare, în scopul de a putea începe mișcările de penetrare. Odată ce penisul este introdus destul de mult în vagin, erecția se va amorsa ca prin farmec, în mod natural, de la sine, iar strânsoarea degetelor poate fi redusă gradat.

O altă posibilitate ce ne stă de acum la îndemână este folosirea în prealabil a developerului chiar și câteva minute, în vederea obținerii stării de erecție, și odată obținut un anumit grad de erecție vom sesiza că vom putea penetra în vagin cu mai multă ușurință, restul venind apoi de la sine.

Ejacularea precoce

Această situație neplăcută se produce ori de câte ori gradul de excitație devine prea intens relativ la capacitatea noastră de a păstra controlul, iminența ejaculării trădându-ne prea devreme, în ciuda tuturor proiectelor noastre. Dar când o ejaculare este precoce și când ar putea fi normală? Din cele prezentate deja, rezultă că orice ejaculare creează multiple probleme relației de cuplu cu repercusiuni directe în timp asupra sănătății individuale.

Textele orientale califică ejacularea precoce că având loc la acei bărbați care nu se pot reține și ejaculează înainte ca partenera lor să atingă orgasmul.

Iată o **tehnică de antrenament în vederea eliminării ejaculării precoce**. Încă o dată femeia are rolul principal:

Pentru a evita ejacularea precoce, femeia culcă bărbatul pe spate, apoi cu ajutorul degetelor ea depărtează buzele vulvei pe care o aplică pe lungimea penisului, fără a-i atinge glandul, și creând astfel un simplu contact genital (fără introducere). În timp ce bărbatul se relaxează (mai ales mușchii abdominali și fesieri) și respiră profund, femeia prin mișcări delicate de du-te-vino, face să alunece vulva, acum umedă, inclusiv clitorisul, pe lungimea penisului, deseori până la atingerea orgasmului feminin. Dacă această operaţie devine prea intensă pentru bărbat, femeia, fără a schimba poziţia, se opreşte pentru 5 sau 10 minute.

În Maithuna (tehnica tantrică secretă de fuziune amoroasă), femeia este cea activă, ea absoarbe penisul fără grabă. La început, doar glandul este cuprins de vagin cu ajutorul muşchilor de la intrarea vaginului. Foarte atenţi, partenerii nemişcaţi sunt concentraţi asupra a ceea ce se întâmplă între ei, în ei. Cu multă grijă, fără nimic ce s-ar putea numi tensiune sexuală, ei se deschid fuziunii intime amoroase. Fără mişcări de du-te-vino, fără înaintările penisului în interior, singur doar limbajul secret al contracţiilor intime este permis.

În apropierea punctului limită, ei pot recurge la procedeele de control descrise anterior. Îndată ce tensiunea erotică se stabilizează, mişcările ritmice, armonioase ca într-un dans, pot începe. Femeia rămâne atentă la propriile sale reacţii pentru a nu lăsa să se instaleze acele ample mişcări instinctive ale bazinului comandate de centrul genital. Ea poate şi trebuie să atingă orgasmul numai prin mişcări imperceptibile în ritmul său. Bărbatul trebuie să însoţească acest ritm al femeii, cu graţie şi supleţe, în toate nuanţele şi formele sale subtile, evitând contactul pubis contra pubis pentru a reduce mişcările relative vagin-penis micşorându-se astfel posibilitatea pierderii controlului.

Textele orientale care tratează arta amorului ne învaţă că introducerea penisului în vagin trebuie făcută astfel:

Întâi glandul, apoi o treime din penis, apoi două treimi, şi apoi tot penisul, repetând la fiecare nivel acest proces. Mai mult, ei recomandă a se schimba poziţia în momentul introducerii şi a alege o postură amoroasă laterală care permite de asemenea mişcări ample ale bazinului femeii, în timp ce mişcările de du-te-vino ale penisului sunt limitate. Altă poziţie: pubisul bărbătesc situat perpendicular pe cel al femeii, stimulează clitorisul ceea ce declanşează şi intensifică orgasmul femeii, fără riscul ca bărbatul să piardă controlul ajungând la ejaculare.

Calmi, destinşi, fără grabă, cei doi vor putea rămâne fără dificultăţi uniţi pe parcursul chiar a mai multor ore trăind îmbătaţi de fericire farmecul nesfârşit al iubirii.

Masturbarea

Este unul din subiectele delicate ale sexologiei mai vechi şi mai noi. Atitudinile faţă de acest fenomen sunt foarte variate de la condamnarea fermă şi deschisă (atitudine întâlnită mai ales în prima jumătate a acestui secol) până la tolerare şi chiar încurajare.

Masturbarea este fenomenul de autoexcitare sexuală prin atingerea şi stimularea organelor genitale.

Cele mai noi concepţii în domeniul sexologiei diferenţiază net conceptul de masturbare la bărbaţi şi la femei. La femei starea de orgasm poate fi atinsă cu o relativă uşurinţă nu numai prin atingerea zonei genitale, ci şi a altor zone, cum ar fi sânii, de exemplu. La bărbaţi lucrurile sunt mult diferite. Sunt foarte rare cazurile în care se ajunge la orgasm altfel decât prin stimulare genitală. În plus, la bărbați, într-o măsură mult mai mare ca la femei, este întâlnită confuzia între orgasm şi ejaculare, deşi cele două procese sunt net diferite. Ejacularea poate să aducă doar o descărcare psihică de moment sau o uşoară stare de "beție", în timp ce orgasmul este foarte clar definit ca o stare de bucurie, de euforie profundă, cu ecouri benefice în întreaga ființă.

Este răspândită următoarea accepție dată masturbării, ca "modalitate de autostimulare făcută cu scopul atingerii orgasmului". Această definiție nu ține cont, însă, de ce reprezintă cu adevărat un orgasm, adică un proces psihic foarte complex, cu multiple valențe afective, cu un efect stenic, revigorant asupra întregii ființe. Dacă ar fi reală relația: ejaculare = orgasm, probabil că foarte puțini din cei care se masturbează ar mai căuta o ființă de sex opus cu care să formeze un cuplu. Ori, în realitate, cu foarte puține excepții (patologice), toți cei care se masturbează aspiră, mai mult sau mai puțin mărturisit interior, să aibă o relație de cuplu normală cu o femeie. "Relația" adevărată vizează deci chiar obținerea orgasmului. Definiția dată de noi orgasmului este: **orgasm= efervescență amoros-afectivă+ interacțiune polară Yin-Yang pe multiple planuri**, unde Yin este energia specifică femeii, iar Yang este energia specifică bărbatului. După cum se observă în această relație, ejacularea nu este obligatorie pentru a fi atins orgasmul.

Masturbarea la bărbați devine nesănătoasă atunci când este însoțită de ejaculare.

Atunci când nu este însoțită de ejaculare, masturbarea poate fi socotită un fenomen aflat în limitele normalului. Aceasta mai ales la puberi şi tineri, care simt nevoia de a-şi cunoaşte astfel propria anatomie, posibilitățile erotice, de a-şi conştientiza forța virilă. Este un lucru la fel de normal ca explorarea propriei anatomii. Limitele normalului sunt depăşite atunci când apare ejacularea sau când se ajunge la obişnuință sau chiar dependență de acest obicei.

Consecințele fiziologice ale masturbării cu ejaculare constau în primul rând în vlăguire, scăderea forței fizice, slăbirea rezistenței la boli. Din punctul de vedere al greutății apar anomalii, adesea subponderalitatea, mai rar supraponderalitatea. După o anumită perioadă în care este continuată masturbarea scade fertilitatea, cantitatea de spermă, apar dereglări sensibile la nivel hormonal. La cei care se masturbează frecvent apare un simptom deosebit de neplăcut şi anume ejacularea înaintea actului sexual, cu consecințe cât se poate de distructive asupra cuplului. De asemenea, la cei care se masturbează cu ejaculare apare mult mai frecvent ejacularea precoce atunci când vor face dragoste. La tineri apar cele mai grave consecințe după masturbarea cu ejaculare, mai ales dacă ea este făcută în mod repetat[1].

Consecințele cele mai grave ale masturbării cu ejaculare se înregistrează, însă, la nivel psihic. În principal, apar stări accentuate de ruşine, complexe de vinovăție, frici (uneori foarte intense) de a nu fi descoperit, demascat, senzaţia chinuitoare de singurătate. Prelungite, aceste stări duc adesea la nevroze, uneori chiar psihoze grave. Integrarea în societate devine foarte dificilă pentru asemenea fiinţe[1]. Foarte gravă devine de asemenea lipsa de încredere în sine adesea asociată şi cu comportamente şi atitudini distructive, mergând de la cinism până la violenţă fizică asupra fiinţelor de sex feminin.

---

[1] Într-una din cele mai celebre scrieri medicale orientale, Charaka Samhita, se precizează: "...dacă un tânăr, ale cărui substanțe corporale nu sunt complet formate, practică masturbarea, el este în pericol de a-şi pierde în scurt timp puterea şi vitalitatea. Dacă el continuă această practică, organismul lui va fi slăbit, iar organele sale interne vor fi într-o destul de mare măsură afectate. Aceste efecte au loc în special până la vârsta de 16 ani sau până la vârsta la care organismul este complet format."

Fiinţele care se masturbează mult timp vor putea apoi foarte greu să găsească o femeie cu care să aibă o relaţie de cuplu, iar apoi şi mai greu vor reuşi să armonizeze şi să păstreze continuitatea acestei relaţii.

Nu suntem, totuşi, de acord cu atitudinile de combatere vehementă, distrugătoare a fiinţelor care au recurs la această practică. Trebuie avut mereu în vedere că un om care a deviat se poate îndrepta cu condiţia să fie ajutat şi încurajat. Marea problemă a celor care s-au obişnuit "să se descarce" prin masturbare este că ei au căpătat o anumită dependenţă de acest obicei. Atunci când renunţă la acest obicei format şi nu se descarcă este evident că ei vor acumula anumite tensiuni psihice care nu vor şti cum să le rezolve, se vor confrunta cu probleme psiho-mentale pe care o fiinţă aflată în exterior şi lipsită de compasiune şi inteligenţă nu le poate înţelege. Majoritatea celor care se masturbează când sunt întrebaţi de ce o fac, răspund că pentru "a se descărca". Privind prin prisma noţiunilor din această lucrare ne dăm seama că ceea ce ei descarcă sunt energiile sexuale, care perturbate fiind, produc în cazul lor tensiuni psihice, mentale şi fizice. Această descărcare, această diminuare a unor energii perturbate face să fie resimţită o uşurare de moment, care pentru o fiinţă stresată de propriul libidou poate fi percepută şi drept plăcere.

Totuşi, menirea acestor energii nu este să fie pierdute, ci folosite constructiv de fiecare fiinţă în parte. Analogic vorbind, energiile vitale şi sexuale sunt pentru bărbat ceea ce este combustibilul pentru o maşină. Din acest motiv această "descărcare" artificială poate fi privită ca o pierdere a unei energii care, deşi se regenerează într-o anumită măsură, nu este, totuşi, nelimitată. Mai trebuie precizat că omul nu este totuşi un simplu rezervor de energie, el având şi o anumită structură nu doar fizică, ci şi psihică şi mentală, care sunt lezate în cursul acestor forţări.

Deşi pentru mulţi sexologi şi medici contemporani este clară influenţa nefastă a acestui fenomen care este autoexcitarea sexuală în scopul descărcării, mulţi se feresc să o afirme foarte vehement deoarece nu au o soluţie viabilă pentru cei care recurg la o asemenea practică. Apare cercul vicios: absenţa masturbării - duce la acumularea energiei sexuale, care nefiind direcţionată - duce la acumularea de tensiuni - apărând nevoia unei rezolvări de moment care este masturbarea. O soluţie ar fi angrenarea cât mai grabnică într-o relaţie de cuplu. Un lucru cât se poate de uşor de spus şi ceva mai greu de pus în practică. Trebuie ţinut cont că cei care se masturbează resimt o lipsă acută de încredere în sine, uneori ei se confruntă şi cu handicapuri fizice, închipuite sau reale, cărora le acordă o importanţă foarte mare. Majoritatea femeilor vor respinge instinctiv un bărbat stresat sexual, fără încredere în sine. Şi atunci poate apare un nou cerc vicios: el are nevoie de încredere în sine, pe care o relaţie armonioasă cu o femeie i-ar putea-o da, dar el nu poate întemeia o asemenea relaţie deoarece... nu are minimul de încredere în sine necesară. Şi totuşi aceste cercuri vicioase, ca şi multe altele care apar într-o asemenea situaţie, sunt false. Cea mai bună dovadă este că mulţi se desprind de deprinderea căpătată de a se masturba, angrenându-se într-o relaţie de cuplu. Modul în care ei reuşesc să se apropie de o femeie este diferit de la caz la caz: unii au o voinţă puternică şi reuşesc să-şi domine inerţia, natura ezitantă, şovăielnică, alţii întâlnesc o femeie înţelegătoare, deschisă, etc.

---

[1] S-a constatat la cei care se masturbează un procentaj mult mai scăzut al realizării sociale şi profesionale, ei fiind fiinţe care cu greutate îşi pot făuri o carieră şi o situaţie materială prosperă.

Foarte frecvent, rămâne însă o problemă: aceea a deprinderii de a ejacula. Se ştie că cei care se masturbează îşi creează obişnuinţa de a ejacula foarte rapid. Datorită energizării foarte puternice care apare în timpul actului erotic timpul de ejaculare devine şi mai mic. Din acest motiv poate apare un nou şir de probleme care ţin de insatisfacţia amoroasă şi care pot declanşa o serie de complexe care apăreau şi în perioada masturbării. Concluzia este că se impune ca necesară o schimbare fundamentală de atitudine pentru cel care vrea să se desprindă pentru totdeauna de viciul nefast al masturbării. A căuta o rezolvare în exterior este doar o amânare a rezolvării. Trebuie să stabilim de la început că UN BĂRBAT CU ADEVĂRAT PUTERNIC VA AVEA MEREU CONTROLUL PERFECT ASUPRA SA ÎNSUŞI ŞI NU SE VA CONFRUNTA CU TENDINŢE SEXUALE NESĂNĂTOASE CUM AR FI MASTURBAREA SAU VLĂGUIREA PRIN EJACULĂRI REPETATE. Este într-adevăr normal ca în anumite situaţii să te confrunţi cu probleme, dar nu e normal să te complaci în ele şi, cu atât mai puţin, să găseşti motivaţii pentru a perpetua o situaţie pe cât de nenaturală, pe atât de dăunătoare.

Rezolvarea globală a acestei probleme constă în echilibrarea bărbatului prin mărirea energiei Yang, masculine, pozitive în fiinţă (energie care permite un control deplin asupra sexualităţii) şi amplificarea capacităţii de sublimare a erotismului. Aici ne referim la controlul real. Acest control nu este doar o refulare, o negare a energiei sexuale. Refularea energiei sexuale este chiar mai periculoasă în anumite cazuri decât pierderea ei. Controlul înseamnă nu doar oprirea obişnuinţei de a practica masturbarea sau a obişnuinţei de a ejacula, ci şi controlul asupra energiei psihice, asupra tendinţelor din sfera gândurilor şi simţămintelor. Nu apar atunci crispări, stări chinuitoare, tendinţe înăbuşite, ci o stare de naturaleţe, de uşurinţă în a direcţiona energiile erotice, gândurile şi tendinţele spre ceva superior.

Pentru revenirea la o viaţă sexuală normală în cazul celor care se masturbează este necesar, aşadar, un antrenament gradat care să le asigure suportul energetic necesar unei asemenea treceri. Acest antrenament are, după cum precizam anterior, două scopuri principale:

1. Să mărească energia masculină, de control, Yang, la bărbatul în cauză,
2. Să mărească puterea de transmutare şi sublimare aşa încât energia până atunci risipită să-şi găsească o direcţionalitate în planurile interioare ale fiinţei (volitiv, afectiv, mental, spiritual). Trebuie precizat că acest antrenament, deşi include tehnici şi procedee simple, nu este uşor deoarece vizează depăşirea unor piedici şi blocaje la nivel energetic şi mental care au

fost alimentate inconştient mai mult timp şi care, adesea, sunt adânc înrădăcinate în subconştientul bărbatului.

Oferim în continuare câteva variante de program de antrenament zilnic în următoarele direcţii:

1. Pentru amplificarea energiei Yang

Sunt recomandate **zilnic** următoarele procedee:
- Salutul Soarelui (minim 16 execuţii)
- Postura Triunghiului (minim 10 minute)
- Postura Semilunii (minim 10 minute)
- Postura Lăcustei (minim 5 minute)
- Postura Eroului (minim 5 minute)
- Contracţia sfincterelor anale (minim 200 execuţii)
- Tehnica de concentrare (minim 10 minute)
- Respiraţia profundă (minim 20 minute)

2. Pentru mărirea capacităţii de transmutare şi sublimare

Se vor exersa **zilnic**:
- Retracţia Abdominală (Uddiyana Bandha) - minim 50 execuţii
- Postura Cobrei (minim 10 minute)
- Postura Plugului (minim 10 minute)
- Postura Continenţei (minim 10 minute)
- Postura Lumânării - cu vizualizarea creatoare a energiei alb strălucitoare coborând prin picioare, pe coloană, până la nivelul gâtului (minim 10 minute)
- Contracţia sfincterelor anale (minim 200 execuţii)
- cele 3 forme de retenţie şi fracţionare a urinei.

S-a constatat că un antrenament de minim 3 luni axat pe aceste practici măreşte voinţa şi capacitatea de decizie a fiinţei, fiind un sprijin ideal pentru a face pasul decisiv şi a renunţa la practica nocivă a masturbării cu ejaculare.

Este bine să se ştie că nu este vorba de a dobândi ceva fără efort, ci de a depune un efort bine definit şi direcţionat în scopul revenirii la normalitate şi armonie. Acest proces de echilibrare nu este lipsit de tensiuni, deoarece procesul de obţinere a controlului (solarizare), de mărire a capacităţii de a transforma energia este mai lent decât viteza cu care se acumulează anumite tensiuni şi stresuri sexuale înrădăcinate prin stilul nesănătos de viaţă de până atunci. Aceste tensiuni se manifestă uneori foarte violent în fiinţă producând adevărate accese de disperare sau frustrare în fiinţa celui care vrea să se desprindă de ele[1].

---

[1] Este un proces constatat de toţi psihiatrii: atunci când apare efortul de autodepăşire pentru a renunţa la un viciu, exact atunci apar şi cele mai mari tensiuni şi tentaţii. Această apariţie a unor tensiuni şi probleme în momentul în care vrei să te desprinzi de sursa care le generează este motivul pentru care majoritatea alcoolicilor nu reuşesc să se lase de băut alcool, fumătorii de consumul de tutun, narcomanii de droguri, etc. Problema cea mai mare este că atunci când apar aceste probleme omul tinde să se sperie şi să găsească un fals refugiu în chiar sursa generatoare de probleme de până atunci.

Poluțiile nocturne

Poluțiile sunt pierderi involuntare de spermă în timpul somnului. În cea mai mare parte a cazurilor, poluțiile apar în timpul așa-ziselor "vise umede" sau vise erotice. Nu ne propunem să intrăm acum pe domeniul atât de fascinant și controversat al visului, însă precizăm că visele erotice care se soldează cu ejaculare sunt rezultatul unei puneri a ființei în rezonanță mai tot timpul cu anumite energii joase care favorizează pierderea potențialului erotic prin ejaculare. S-a observat că mulți din cei care au asemenea vise umede sunt ființe care și în timpul zilei sunt foarte excitabile și receptive la stimulii de natură sexuală, deși acest lucru nu este uneori conștientizat de cei în cauză. Adesea bărbații care refulează, își inhibă foarte mult propriul erotism și dorințele amoroase se confruntă cel mai frecvent cu vise erotice terminate cu ejaculare. Mulți dintre cei care își amintesc visele erotice constată că visează femei pe care le cunoșteau, fără însă să fi avut cu ele o experiență amoroasă. În general, problemele legate de visele erotice și pierderile nocturne de spermă nu sunt discutate în cuplu, relativ mulți bărbați fiind puși într-o postură puțin jenantă, visând, de exemplu, că fac dragoste cu o prietenă a soției sau a logodnicei...

Unii însă nu visează întotdeauna atunci când au poluții sau nu-și aduc aminte visul pe care l-au avut. Alții relatează faptul că au avut o senzație de plăcere foarte intensă și bruscă, ca o beție grea și tulbure, fără însă să fie asociată cu o imagine sau cu un anumit context din cadrul unui vis. Sunt și cazuri în care chiar în vis apare senzația că ființa care exercită stimularea erotică foarte intensă este mai degrabă o plăsmuire a propriei minți, întrupând componente anatomice și chiar psihologice care pot fi regăsite la una sau chiar mai multe femei cunoscute anterior de cel în cauză.

În aproape o treime (după unii cercetători un sfert) din cazuri, după o poluție urmează trezirea din somn a celui în cauză, urmată de o stare de disconfort și de insatisfacție. În celelalte cazuri apare scufundarea într-un somn greu și neclar, după trezire persistând de obicei o stare de oboseală și buimăceală. În majoritatea cazurilor după o poluție apar stări de lentoare, lipsă de apetit pentru activitățile zilnice, somnolență, o stare generală de insatisfacție.

Problemele generate de poluțiile nocturne sunt multiple: scăderea virilității și a potenței sexuale și în consecință imposibilitatea de a orienta creator energiile erotice; stresul psihic generat de pierderea masivă de energie și de necunoașterea fenomenului (aceasta apare mai ales la adolescenți); scăderea eficienței și a dinamismului; mărirea perioadei de somn. Mai important poate decât efectul fiziologic al poluțiilor este chiar cauza care stă la baza apariției lor. Unii sexologi înclină să creadă că poluțiile sunt un fenomen normal care apare la bărbați, îndeplinind un rol de supapă pentru energia sexuală în exces. Alți sexologi, însă, au adus mai multe argumente care vin în sprijinul ideii că poluțiile sunt, totuși, un factor negativ în viaţa bărbatului şi în evoluţia unei relaţii de cuplu. Poluţiile sunt rezultatul unui anumit mod de a gândi şi a simţi al bărbatului. Apariţia lor este, după aceşti sexologi, consecinţa unui mod de viaţă nesănătos, caracterizat de frustrări, refulări şi neîmpliniri în plan afectiv şi erotic. Printre cauzele psihice şi mentale ale apariţiei poluţiilor nocturne se numără: insatisfacţia erotică cauzată de lipsa unei relaţii de cuplu sau de o relaţie de cuplu nereuşită, dorinţa de satisfacere erotică în afara cuplului (dorinţă refulată sau nu, recunoscută lăuntric sau nu), refularea, negarea dorinţei sexuale şi neconsiderarea sexualităţii ca fenomen uman firesc, obişnuinţa de a ejacula frecvent, dorinţa (care poate fi nerecunoscută interior) de a descărca, de a scăpa de energia sexuală.

Să examinăm acum aceste fenomene psihice şi mentale care determină apariţia pierderilor nocturne de spermă şi să evaluăm gravitatea fiecăreia în parte.

1. **Insatisfacţia erotică** datorată lipsei unei relaţii de cuplu sau unei relaţii de cuplu nesatisfăcătoare apare în primul rând datorită unei **depolarizări a bărbatului**, unei preponderenţe a energiei Yin la nivel global. După cum ştim o relaţie armonioasă între un bărbat şi o femeie este generată la nivel esenţial de interacţiunea între cele două energii complementare Yin (feminin, lunar, receptiv) şi Yang (masculin, solar, emitiv). Atunci când bărbatul nu are la nivel global preponderenţa specifică Yang, el va manifesta o lipsă de emisivitate, de căldură, de control lăuntric, va fi labil, fluctuant, supus influenţelor exterioare şi nu va putea îndeplini rolul de inductor, de forţă transformatoare, pe scurt nu va putea îndeplini rolul de bărbat.

Într-o relaţie de cuplu, bărbatul care are o preponderenţă Yang, fiind în acelaşi timp o fiinţă orientată benefic, care tinde spre armonie, va avea foarte puţine dezamăgiri. Rolul său activ, de forţă benefică transformatoare cere ca în permanenţă să aibă o atitudine fermă, curajoasă, hotărâtă.

Prin contrast, o natură receptivă feminină va fi înclinată spre a aştepta, a primi în permanenţă ceva. Un bărbat care are o asemenea natură va putea fi foarte uşor dezamăgit, datorită faptului că el nu a înţeles rolul activ pe care trebuie să-l joace în cuplu, având o atitudine de aşteptare, tipic feminină.

Bărbatul emisiv, chiar şi atunci când iubita sa este într-o stare care poate fi caracterizată pe drept cuvânt drept dizarmonioasă, nefirească, nu va putea fi dezamăgit, frustrat sau derutat[1].

Bărbatul receptiv, din contră, este, după cum o arată şi numele, un mic captator, un "recipient" care colectează permanent influenţele exterioare şi fluctuează în raport cu ele. Cel mai adesea, bărbatul modern, atunci când încetează să mai vadă în iubita sa gingăşia, feminitatea, devenind în schimb foarte susceptibil la orice schimbare în atitudinea sau fizionomia ei, se va confrunta în scurt timp cu starea de saturaţie. Mulţi bărbaţi din societatea actuală trăiesc la intervale scurte de timp acest joc al atracţiei şi respingerii faţă de o femeie, fără a înţelege că ceea ce stă la baza neputinţei lor de a se manifesta constant în raport cu ea este propria lipsă de masculinitate.

---

[1] Cel ce va trăi starea de emisivitate va constata că femeile sunt asemeni valurilor sau, mai corect spus, psihicul lor are o manifestare cu un caracter ondulatoriu, alternând minimele cu maximele, după legi tainice. În majoritatea cazurilor, femeile nu se pot menţine permanent nici într-o stare de armonie deplină dar, atenţie, nici într-o stare permanentă de dizarmonie. Din acest motiv chiar şi femeile care la un moment dat pot avea depresiile psihice cele mai accentuate, sub o influenţă binefăcătoare a mediului, în timp, vor putea să manifeste stări spontane de bucurie, de entuziasm, de mulţumire...

Cel mai frecvent, jocul atragerii şi al respingerii apare sub forma atracţiei şi repulsiei din punct de vedere sexual. Acesta este motivul pentru care cei mai mulţi bărbaţi ajung să fie nesatisfăcuţi din punct de vedere erotic. Poluţiile nocturne însoţite de vise erotice care apar la cei care au o relaţie de cuplu sunt o consecinţă a acestei nefericite treceri de la atracţie la repulsie, determinată de receptivitate. Majoritatea celor care încep o relaţie de cuplu au un început memorabil, în care văd în fiinţa cu care fac dragoste o întruchipare a unei părţi a idealului lor feminin, fiind sinceri în admiraţia şi manifestările lor. Problemele normale, fireşti pentru oameni care nu sunt perfecţi, care apar ulterior îi determină, însă, să-şi schimbe atitudinea, putând ajunge în extrema cealaltă. Pentru un bărbat cu o dominantă Yin, de la adoraţie la dezgust nu este decât un pas. Atunci când, datorită lipsei de emisivitate, un bărbat nu mai poate ţine pasul cu femeia cu care se află angrenat într-o relaţie amoroasă, nefiind capabil să manifeste rolul său natural de forţă transformatoare, el se va simţi tentat să... fugă. El va căuta măcar la nivel mental şi psihic satisfacţia cu alte femei faţă de care nu se simte obligat, nu are complexe de respingere şi nici de vinovăţie. Practic, el devine un om care îşi caută împlinirea amoroasă în afara relaţiei de cuplu pe care conştient sau nu o închide pe diferite planuri, ajungându-se la acea "singurătate în doi". Poluţiile nocturne sunt un simptom al lipsei de emitivitate, de satisfacţie în cuplu, de direcţionare a energiei sexuale în cadrul creat de relaţia de cuplu. Undeva în somn, în vis, bărbatul care refuză (din neştiinţă, neconştientizare de cele mai multe ori) să-şi joace rolul masculin va fi împins de propriul subconştient spre obţinerea unei palide satisfacţii, unei uşoare detensionări de moment, unei amânări, prin descărcarea energiei erotice.

Bărbatul care are frecvente descărcări nocturne, neavând o relaţie de cuplu este în aceeaşi situaţie de ne-polarizare care duce la căutarea inconştientă a unei refulări a potenţialului sexual. Este un lucru cunoscut că o abstinenţă prelungită duce în cazul fiinţelor obişnuite, care nu cunosc tehnici speciale de transmutare şi sublimare a potenţialului sexual[1], la apariţia acestor poluţii. Alte forme extreme şi pervertite prin care se ajunge la pierderea energiei sexuale sunt masturbarea şi homosexualitatea. Suprimarea acestor pierderi nefireşti de energie este necesară pentru un bărbat care aspiră să aibă o relaţie de cuplu normală. Dacă aceste pierderi de spermă în timpul somnului devin o obişnuinţă se va ajunge mai devreme sau mai târziu la o vlăguire şi la o autosuficienţă care va face dificilă întemeierea unei relaţii de cuplu de către bărbatul în cauză. În cazul bărbaţilor care au foarte multe fantasme erotice, care trăiesc foarte mult în imaginaţie, având frecvent asemenea descărcări, se poate ajunge la o falsă autosatisfacere şi la o stare psihică vecină cu patologicul.

---

[1] Există, totuşi, foarte rar, oameni care pot sublima spontan energia sexuală, fără a le fi necesară o practică specială în acest sens. Astfel de oameni, subliniem din nou, foarte rari, sunt întâlniţi de obicei printre artiştii de geniu, savanţii de excepţie, marii mistici.

Poluţiile nocturne care apar la bărbaţii abstinenţi nu sunt altceva o concretizare palidă a dorinţei lor de a trăi plenar amorul. Chiar şi cel mai declarat misogin care are însă poluţii nocturne nu este altceva decât un "însetat" de tandreţe şi sexualitate care refulează. În asemenea cazuri, cea mai bună soluţie este angrenarea într-o relaţie armonioasă, plină de iubire şi tandreţe cu o femeie, bărbatul ajungând astfel să-şi împlinească menirea sa de fiinţă emisivă, solară care controlează spontan şi îşi redirecţionează potenţialul erotic.

2. Dorinţa de satisfacere erotică în afara cuplului este şi ea una din cauzele care duc la poluţii nocturne. Aici putem avea o dorinţă recunoscută de cel în cauză sau nerecunoscută, de teama consecinţelor pe care această recunoaştere le-ar avea asupra propriei fiinţe şi asupra cuplului.

Un bărbat care are o viaţă amoroasă bogată alături de iubita sa poate avea dorinţe sexuale îndreptate spre fiinţe din afara cuplului, datorită nedirecţionării potenţialului sexual. Aceste dorinţe se explică în cele mai multe cazuri prin cumulul de energie erotică nesublimată, cumul care duce la amplificarea apetitului sexual.

Este o situaţia similară cu cea a unui gurmand care consumă un fel foarte suculent de mâncare, iar după ce îl termină cere un altul, pentru că el nu foloseşte la nimic energia hranei, iar gustul unei mâncări nu face decât să trezească mai puternic apetitul pentru noi gusturi. Un om normal, după ce a mâncat şi a digerat hrana va folosi energia ei în activităţile zilnice, un mâncăcios va folosi energia rezultată din digestie pentru ingerarea de noi alimente. Dacă un bărbat nu ridică energia erotică şi nu o foloseşte constructiv, ea se va transforma în libidou, care se va amplifica tot mai mult, devenind tot mai capricios şi mai dificil de satisfăcut.

Unii bărbaţi scapă de "povara" de a-şi redirecţiona conştient energia sexuală ejaculând frecvent, ceea ce-i face să-şi piardă treptat potenţialul sexual, să se vlăguiască, estompându-şi astfel problemele, ajungând la un compromis total în viaţa amoroasă. Bărbaţii care nu ejaculează foarte frecvent sau care au o putere mai mare de regenerare a potenţialului sexual şi nu vor să-şi asume "povara" de a-şi redirecţiona conştient energia sexuală, se vor confrunta cu dorinţe sexuale îndreptate spre mai multe femei. Pentru firile mai stabile, pentru cei care sunt căsătoriţi (şi nu numai), această situaţie este o problemă cu adevărat frustrantă şi care dă naştere unor complicaţii de ordin psihologic foarte mari. Pe acest fond psihic apar poluțiile ca o reflectare a problemelor la nivel sexual.

3. Refularea, negarea dorinței erotice și neconsiderarea sexualității ca fenomen uman firesc apare frecvent la cei care au înțeles greșit conceptul de puritate și neîntinare, care doresc să depășească problema sexualității fără a o cunoaște și fără a o depăși.

Între cei care au pășit pe o cale monastică fără a fi îndeajuns pregătiți pentru aceasta se numără foarte mulți dintre cei care au astfel de probleme. Poluțiile sunt în cazul lor rezultatul rezonanței lor cu planul erotic, rezonanță pe care ei o neagă în ciuda evidenței sale. Pentru această categorie de oameni apariția poluțiilor este chinuitoare și totuși puțini își dau seama că ele sunt un semn lăsat de natură pentru a atrage atenția că lucrurile nu sunt firești. În cazul în care energia erotică este foarte mare și perturbată, iar refulările sunt și ele foarte puternice, se ajunge nu numai la poluții nocturne, dar chiar la anumite malformații și boli psihice. Pentru cei care au ales abstinența este imperios necesar să realizeze că energia sexuală trebuie recunoscută și prin procedee specifice controlată și transformată, în caz contrar devenind un factor perturbator și periculos. Faptul că un bărbat abstinent are poluții este un semn sigur că el este încă departe de a controla energia sexuală și că nu face decât să o inhibe, ceea ce este nefiresc și periculos în același timp.

4. Dorința (care poate fi nerecunoscută interior) de a descărca, de a scăpa de energia sexuală este întâlnită mai ales la cei care au înțeles aparent necesitatea evitării pierderilor de spermă, dar care lăuntric nu au ajuns la gradul de înțelepciune și de profunzime necesar pentru a realiza cu adevărat această necesitate. În general, la cei care apar pierderile de spermă în timpul somnului, deși ei au optat pentru continență, există ori o problemă de sinceritate, ori o lipsă de efort în sensul realizării reale a continenței cu transmutare și sublimare.

Este normal ca la cei care se află în primele luni de practică a continenței să mai apară sporadic aceste probleme, dar nu și la cei care au făcut opțiunea de mult timp.

Dacă după o perioadă mai îndelungată (câteva luni) de absență a ejaculării apar poluțiile nocturne, înseamnă că în bărbatul respectiv au reapărut atitudini și porniri care nu au nimic comun cu o sexualitate controlată și integrată în sensul sublimării sale armonioase.

Există mai multe căi de a combate poluțiile nocturne, care pot fi folosite în paralel:

1. Folosirea alimentației și a plantelor anafrodiziace.
2. Utilizarea procedeelor taoiste și yoghine de transmutare și sublimare a energiilor erotice.
3. Conștientizarea continuă a tendințelor mentale și psihice predominante din timpul zilei și reorientarea lor.
4. Transfigurarea iubitei.
5. Somnul (mai) conștient.

6. Diminuarea excitabilităţii excesive prin solarizarea fiinţei şi schimbarea modului de viaţă.

7. Evitarea oboselii, a contactelor sexuale prelungite fără transmutarea energiei erotice.

Penisul şi... superpotenţa

Câteva observaţii interesante cu privire la aspectul, dimensiunea şi dinamica "activităţii" penisului

În lucrarea sa "Superpotenţa", doctorul Dudley S. Danoff afirmă că personalitatea, comportamentul şi imaginea asupra vieţii a unui bărbat sunt guvernate în mare parte de imaginea pe care şi-a făcut-o despre penisul său şi de semnalele pe care acesta i le transmite. În multe privinţe, penisul este axul în jurul căruia gravitează personalitatea masculină. El remarcă faptul că există o strânsă legătură între cum îşi simt bărbaţii penisul şi cum se văd pe ei înşişi. Sigur că la modul general această afirmaţie este corectă. Bărbaţii care au încredere în penisul lor, au încredere în ei înşişi şi aceasta le asigură cel puţin una dintre condiţiile de bază în interacţiunea lor cu femeile.

Totuşi este de remarcat faptul că şi acei bărbaţi cu dimensiuni reduse ale penisului, dacă au interacţionat amoros cu femei cu care s-au potrivit şi le-au făcut fericite, ei înşişi reuşind să susţină actul amoros cu continenţă o perioadă mai mare de timp, trăiesc sentimentul încrederii în forţele proprii, sunt mai siguri pe ei şi au o imagine mai bună despre ei înşişi, despre femei şi asupra vieţii în general. S-a remarcat faptul că bărbaţii sunt nesiguri pe ei din punct de vedere sexual sau au experienţe sexuale stânjenitoare atunci când devin obsedaţi de penisul lor: cei care simt dezgust pentru acesta, sunt îngrijoraţi de mărimea lui sau de performanţa actului sexual. Este bine de ştiut că între performanţa sexuală şi mărimea penisului există o relaţie de dependenţă, dar nu aşa cum s-ar crede la prima vedere.

Există bărbaţi superdotaţi, dar care ejaculează prematur şi sunt incapabili să menţină un act erotic mai mult de 3 minute. Ce fel de performanţă este aceasta şi cu ce fel de virilitate avem de-a face? Pe de altă parte, există bărbaţi înzestraţi normal (statisticile arată că mărimea medie a penisului la bărbat este de 15 cm) care devin capabili să susţină un act sexual chiar ore în şir recurgând la continenţa sexuală. S-au întâlnit de asemenea bărbaţi chiar subdotaţi care au recurs la tehnicile de armonizare şi control a energiei sexuale şi au devenit la rândul lor capabili de a susţine actul sexual chiar 8 ore în şir.

Din toate aceste exemple putem desprinde cu uşurinţă următorul fapt: există o varietate de factori obiectivi şi subiectivi, precum şi o mare diversitate de conjuncturi care determină ca ceea ce noi numim o interacţiune amoroasă să devină o stare sublimă de fericire tangentă cu extazul pentru cei doi iubiţi sau să eşueze lamentabil după câteva minute. În această direcţie se mai cuvine să se ştie de către bărbaţi câteva lucruri esenţiale cu privire la organul lor sexual:

1. Puterea şi performanţa penisului stau în capacitatea minţii de a-l controla.
2. Fiecare bărbat poate deveni superpotent şi îşi poate creşte performanţele sexuale dacă recurge la amorul transfigurator realizat cu continenţă, aşa cum a fost deja prezentat în capitolele anterioare.
3. Dacă cei doi iubiţi se potrivesc unul cu celălalt şi din punct de vedere anatomic dimensional la nivelul organelor sexuale, cei doi vor putea trăi stări superioare de împlinire erotică şi afectivă dacă amândoi vor face dragoste cu continenţă.
4. Neîncrederea în sine şi stresul sunt cei mai mari inamici ai penisului şi ai performanţelor sale.
5. A fi potent sau viril ţine mai mult de starea psihică lăuntrică decât de sexul propriu-zis, de mărimea sau aspectul său.
6. Milioane de bărbaţi, precum şi iubitele sau partenerele lor, sunt privaţi de o satisfacţie amoroasă deplină nu datorită dimensiunilor organelor lor sexuale, ci în primul rând modului în care privesc sexualitatea şi felului în care fac dragoste.
7. Superpotenţa şi adevărata masculinitate nu se poate defini pe baza unor standarde arbitrare raportate la dimensiuni, frecvenţa actului sexual sau tehnica folosită, ci mai ales pe atitudinea interioară care urmăreşte să ofere şi să dăruiască iubitei, prin amorul transfigurator, cât mai multă iubire, fericire şi bucurie.
8. Bărbaţii sunt exact atât de potenţi pe cât se cred că sunt. Puterea penisului vine din inima şi sufletul bărbatului şi se manifestă nu doar în pat, ci şi în toate momentele vieţii sale.
9. Starea generală a minţii şi a trupului se reflectă în potenţa şi virilitatea bărbatului.
10. Superpotenţa semnifică starea interioară a bărbatului caracterizat de:
    - încrederea în sine şi în Dumnezeu;
    - admiraţia, transfigurarea şi respectul faţă de femeie;
    - iubire şi sensibilitate;
    - fericire şi împlinire;
    - gândire pozitivă;
    - respect pentru trupul şi sănătatea sa;
    - curaj şi voinţă superioară;
    - echilibru emoţional şi autocontrol;
    - elan şi entuziasm;
    - generozitate şi participare;
    - înţelegere şi răbdare;
    - dăruire şi perseverenţă.

Dimensiunile organelor sexuale

Occidentul a acordat o deosebită importanţă dimensiunilor organelor sexuale masculine şi feminine, numite în Orient **Lingam**, respectiv **Yoni**. Tratatele sexuale indiene le împart în această direcţie în trei clase în funcţie de dimensiune şi recomandă potrivirea acestora între iubiţi, cât mai armonios posibil. Uniunile amoros sexuale sunt egale sau inegale potrivit dimensiunilor organelor sexuale, iar pentru echilibrarea anumitor nepotriviri sexuale sunt în mod expres indicate anumite posturi sexuale. Poziţiile larg deschise permit unui Lingam mare să pătrundă într-un Yoni mic. Folosirea abilă a pernelor pentru a ridica în mod adecvat fesele femeii oferă unui bărbat cu un Lingam mic o intrare mai profundă.

Un text taoist afirmă: "Forma şi rigiditatea cu care Natura a înzestrat un bărbat nu sunt decât nişte semne exterioare. Ceea ce contează dincolo de aceasta este abilitatea cu care el poate amplifica, graţie stăpânirii la perfecţiune a continenţei sexuale, plăcerea unei femei în timpul actului amoros. Dacă o femeie ţine cu adevărat la un bărbat şi invers, şi dacă amândoi practică mereu continenţa, atunci faptul că organul lui sexual este mai lung sau mai scurt, subţire sau gros, este total irevelant." Acelaşi text continuă: "Un organ lung şi gros care intră foarte greu în erecţie, este uneori mai rău pentru o femeie decât unul mic şi subţire, dar care este în scurt timp ferm şi rigid. Cu toate acestea, un organ ferm şi rigid, care este împins şi tras cu brutalitate este mai rău decât unul moale şi armonios care este mişcat atent, delicat şi cu tandreţe."

Uneori literatura taoistă include anumite formule medicinale pentru mărirea sau pentru micşorarea dimensiunilor organelor sexuale, atât masculine, cât şi feminine. Aceste texte indică faptul că folosind alifii, comprese, prafuri şi poţiuni făcute din unele ierburi, coajă de copac, ciuperci şi alte substanţe organice şi anorganice, se poate obţine efectul dorit.

Trei tipuri de Lingam

Iepurele:

Acesta este, în general, Lingam-ul ce nu depăşeşte 6 lăţimi de deget (cam 13 cm) atunci când este în erecţie. De obicei un bărbat cu un astfel de Lingam este scund, dar bine proporţionat şi tăcut. Sperma lui este în general dulce la gust. El este cunoscut ca având o dimensiune mică.

Taurul:

Acesta este Lingam-ul ce măsoară mai mult de 9 lăţimi de deget (aproximativ 18 cm) atunci când este în erecţie. Un bărbat cu un astfel de Lingam este de obicei robust, are fruntea înaltă, ochii mari şi în unele situaţii are un temperament cam agitat. Este oricând gata să facă dragoste şi este cunoscut ca având dimensiune medie.

Armăsarul:

Acest tip ideal de lingam are lungimea de 12 lățimi de deget (cam 22-25cm) atunci când este în erecție. Posesorul unui astfel de organ minunat este de obicei înalt, lat în umeri, musculos şi are o voce armonioasă şi puternică. Este foarte senzual, generos, pasionat, dar în unele cazuri este nepăsător şi leneş. Merge încet şi are mai mereu un mare chef să facă dragoste mai ales dacă i se trezeşte brusc dorința. Sperma lui este abundentă, iar la gust este mai degrabă sărată. El este cunoscut ca având dimensiune mare şi este bărbatul superviril cel mai apreciat şi cel mai adecvat pentru trăirile amoroase de lungă durată în care cei doi iubiți practică la unison continența sexuală.

Corespondente celor trei tipuri de Lingam, în arta erotică orientală sunt cunoscute **trei tipuri de Yoni** care în aceeaşi ordine crescătoare a dimensiunilor desemnează trei tipologii feminine: căprioară, iapă şi elefant.

În Ananga Ranga se spune "Când proporțiile celor doi iubiți sunt egale şi ei practică cu măiestrie continența sexuală, atunci este uşor de obținut satisfacția psihică şi extazul amoros. Cea mai mare fericire naturală între doi iubiți continenți constă în potrivirea dimensiunilor. Disconfortul creşte odată cu raportul dintre diferențe." Cu alte cuvinte este mai puțin importantă dimensiunea organelor sexuale şi contează mai mult potrivirea, compatibilitatea între cei doi iubiți.

Din păcate, puțini bărbați cunosc această necesitate a compatibilității din punct de vedere a dimensiunilor organelor sexuale şi din acest motiv apare adesea insatisfacția femeii datorită ne-trăirii formelor de orgasm superior (vaginal profund şi cervico-uterin) care se obțin de obicei prin stimularea vaginală profundă.

Mai grav este atunci când bărbatul capătă complexe de inferioritate ca urmare a faptului că el consideră (în mod eronat, evident) drept handicap faptul că dimensiunile lingamului nu sunt cele pe care el îşi imaginează că ar trebui să le aibă.

Cunoaşterea realității că fericirea amoroasă a unui cuplu este dată în primul rând de armonia în plan sufletesc dintre cei doi iubiți, apoi de cunoaşterea conceptului de continență sexuală şi a procedeelor naturale de transmutare şi sublimare şi abia apoi de dimensiunile organelor sexuale înlătură orice inhibiție sau complex de inferioritate.

Trebuie realizat, de asemenea, că un bărbat încrezător în sine, care stăpâneşte continența sexuală, cunoaşte aspectele legate de preludiu şi postludiu, este mult avantajat față de un bărbat (şi din păcate acest ultim tip de bărbat este întâlnit foarte frecvent) **care este mai dotat din punct de vedere fizic, dar este incapabil să se angreneze armonios într-o relație amoroasă, datorită neînțelegerii nevoilor şi aspirațiilor fundamentale ale femeii, a importanței menținerii continenței şi a sublimării energiei sexuale.**

Redobândirea potenţei sexuale

Una din problemele acestor timpuri este impotenţa masculină, mai ales în Occident, ea devenind din ce în ce mai acută. Statisticile arătau că la nivelul anilor '80 în Anglia, de exemplu, impotenţa afecta peste un milion de bărbaţi care nu atinseseră vârsta fiziologică a andropauzei. Situaţii similare se întâlnesc în toate statele industrializate. Se ridică două întrebări: care sunt cauzele care stau la baza generării acestei situaţii şi, mai ales, cum poate fi această situaţie depăşită?

În ceea ce priveşte cauzele, în urma cercetărilor amănunţite efectuate s-au descoperit următoarele cauze ale impotenţei:

1. Alimentaţia nesănătoasă

Este una din problemele cele mai acute ale civilizaţiei actuale. Peste 75% din alimentaţia omului de astăzi este chimizată, nenaturală. Alimentele de bază ale oamenilor au devenit carnea, făina albă, zahărul şi uleiul rafinat, sucurile din concentrate "naturale", într-o mai mică măsură lactatele şi fructele.

Despre dezavantajele cărnii am vorbit prin prisma polarităţii energetice. Problema este, însă, mult mai gravă, deoarece pusă în situaţia de a satisface cererea tot mai mare, industria cărnii a recurs la folosirea hormonilor feminini pentru a determina o creştere accelerată în greutate a animalelor. Aceşti hormoni introduşi în nutriţia animalelor au fost asimilaţi şi în cele din urmă înglobaţi în ţesuturile acestora. Prin consumarea cărnii acestor animale s-au putut constata în rândul bărbaţilor transformări fiziologice corespunzătoare asimilării de hormoni feminini. Numeroşi nutriţionişti pun în seama acestui "tratament" cu hormoni, luat fără prescripţie şi fără ştiinţă, obezitatea şi efeminarea care afectează o mare parte din populaţia masculină a ţărilor dezvoltate.

Despre efectele nefaste ale zahărului în alimentaţie s-au scris cărţi întregi. Ne vom mărgini să consemnăm doar faptul că, în unul din două cazuri, diabetul zaharat duce la disfuncţii sexuale la bărbaţi. Numai în România erau, la sfârşitul anilor '80, şapte sute de mii de cazuri de diabet...

O alimentaţie sănătoasă bazată pe produse naturale, cu o valoare energetică mare, care prin conţinutul de enzime şi vitamine stimulează regenerarea organismului, este de natură să restabilească funcţionarea normală a glandelor, să mărească potenţa sexuală şi să reechilibreze toate procesele din sfera sexualităţii. Este bine, de asemenea, să se aibă în vedere aspectul constituţional atunci când sunt alese alimentele ce urmează a fi consumate. Un bărbat subponderal nu va alege aceeaşi alimentaţie ca unul supraponderal. O schimbare în bine a alimentaţiei va determina o transformare a întregii vieţi, influenţând nu numai corpul, ci şi procesele psihice şi mentale ale individului.

2. Stresul

Este considerat a fi problema sfârşitului de secol. Definit pe scurt, stresul este starea de alarmă a organismului, a psihicului şi a minţii provocată de variaţi factori nocivi, îngrijorători. Până la un anumit nivel, stresul are un efect stimulant asupra ființei, determinând-o să se autodepășească, să facă eforturi în sensul îmbunătățirii calității umane. Peste un anumit nivel, stresul devine nociv, ducând la efecte nefaste asupra tuturor structurilor omului, de la cea fizică până la cea psihică şi mentală. Este, analogic vorbind, ca atunci când unui aparat i se dau prea multe impulsuri sau ca şi cum cineva s-ar juca cu butonul de alarmă al ființei noastre.

Cercetările în domeniu au arătat că toate tipurile de stres, în exces, acționează perturbator asupra echilibrului la nivel endocrin şi nervos. Stresul psihic, de exemplu, acționează nefast asupra activității hipotalamusului care, la rândul său, prin intermediul neurohormonilor, efectuează "reglaje" la nivelul întregului organism, coordonând toate funcțiile, inclusiv cea sexuală. Dintr-o disfuncție a hipotalamusului poate rezulta, deci, o tulburare la nivelul glandelor sexuale, inhibându-le sau uneori, mai rar, suprastimulându-le[1] activitatea. Iată unul din mecanismele prin care stresul psihic influențează nefast sexualitatea masculină. Dar stresul psihic mai are şi alte implicații, reflectate mai ales prin comportament. Se vorbeşte actualmente chiar despre "frigiditatea masculină", manifestată chiar şi la bărbații care sînt fertili şi au o erecție normală, dar care datorită unor preocupări, griji foarte presante nu mai pot trăi plăcerea oferită de fuziunea amoroasă. Este vorba de acea stare în care el se simte doar dator să răspundă într-un anumit fel nevoii de afecțiune şi intimitate a iubitei sale, dar nu mai simte plăcere şi împlinire atunci când fuzionează amoros. Este acea atitudine caracterizată de expresia: "Parcă de asta îmi arde mie acum..." În timp, plăcerea şi satisfacția fiind diminuate, dispare şi dorința şi potența sexuală, fapt care mai târziu va fi resimțit dureros de bărbatul în cauză.

Problema stresului este foarte complexă şi noi am abordat doar o fațetă a sa, urmărind să creăm o idee asupra importanței acestui factor. Mulți psihologi, medici şi sociologi contemporani caută soluții pentru combaterea efectelor nefaste ale stresului. Se consideră unanim că stresul ar trebui redus, dar nimeni deocamdată nu a găsit o posibilitate concretă de reducere a sa. Problema poate fi privită şi din alt unghi: **Nu factorii de stres sunt problema, ci măsura în care noi îi recepționăm ca atare şi modul în care îi integrăm**[2] (modul în care ulterior răspundem la aceşti stimuli).

Prin prisma cunoştințelor transmise de înțelepții orientali care au definit cele două principii fundamentale complementare Yin şi Yang, ne este oferită o viziune mult modificată, mai clară, a acestei probleme.

---

[1] Suprastimularea duce adesea, destul de rapid, la acelaşi rezultat cu inhibarea proceselor din sfera sexualității. Un individ hiperexcitabil, cu un libidou mărit necontrolabil şi fără posibilitatea de a-l transforma în forme superioare de energie, va simți nevoia să se descarce foarte frecvent şi pe o cale sau alta o va şi face, ceea ce în final va duce la vlăguire. Se afirmă pe drept cuvânt că un potențial sexual pe care nu-l controlezi (el fiind la discreția factorilor exteriori) nu îl ai cu adevărat.

[2] Un proverb chinez foarte înțelept spune: "Karma nu este ceea ce ni se întâmplă, ci modul în care reacționăm la ceea ce ni se întâmplă"

Atunci când există o mare receptivitate la stimulii perturbatori este în mod evident un exces de energie Yin (feminină, lunară, negativă) în fiinţă. Prin amplificarea energiei Yang vom observa cum se modifică răspunsul nostru la stimulii exteriori. Aceasta este, de fapt, şi soluţia, deoarece este mult mai uşor să produci transformări în propria fiinţă, decât să schimbi lumea.

Puţini şi-au pus întrebarea de ce până acum 20-30 de ani nimeni nu a simţit nevoia să definească cuvântul de circulaţie internaţională “STRES”, aceasta cu atât mai mult cu cât în trecut ameninţările la adresa existenţei individuale erau mult mai frecvente. Foametea cu 100 de ani în urmă era o ameninţare mult mai palpabilă şi mult mai gravă decât o pierdere a serviciului acum şi cu toate acestea pierderea temporară a locului de muncă sau o altă problemă socială determină o reacţie mult exagerată prin comparaţie cu reacţia pe care oamenii o aveau în trecut.

Prin amplificarea componentei energetice Yang, care este specifică şi naturală pentru un bărbat, poate fi dobândită o adevărată imunitate la stres. Un bărbat care are forţă lăuntrică şi este emisiv, nu poate fi perturbat de o ameninţare în plan social, ci din contră se va simţi stimulat să o rezolve, să o depăşească fără a se manifesta prin disperare, îngrijorare excesivă sau mânie. Putem vedea anumite cupluri cu bărbaţi mai firavi din punct de vedere fizic alături de femei vitale, care sunt foarte îndrăgostite de ei. Aparent aceşti bărbaţi nu se disting faţă de ceilalţi. În realitate, însă, este foarte posibil ca ei să manifeste acele calităţi masculine, solare, care să le asigure o forţă lăuntrică şi o rezistenţă la stimulii perturbatori mult mărite (şi care altor bărbaţi mai prezentabili să le lipsească). Atunci când apar probleme în cuplu, când este diminuată atracţia faţă de fiinţa până atunci îndrăgită, aceasta nu se datorează problemelor de la serviciu, nici supărărilor produse de copii, nici necazurilor din familie sau cu prietenii. Sursa reală a problemelor nu este în afară, ci în interior, în excesul de energie Yin, în receptivitatea mult mărită din fiinţă. Urmărind cu consecvenţă să ne amplificăm energia Yang prin exerciţiile prezentate în această lucrare, printr-o alimentaţie corespunzătoare, prin cure cu plante cu o încărcătură energetică Yang, fiecare dintre noi poate dobândi imunitatea la stres şi acea continuitate şi intensitate în trăirile noastre amoros-afective. Mai mult, o viaţă sexuală armonioasă cu angrenarea continenţei şi a sublimării este garanţia reuşitei în viaţă şi o pavăză sigură împotriva oricărui element perturbator. Mulţi dintre oamenii de succes au avut în perioada lor de ascensiune şi mai ales după aceea, în perioada de menţinere, o relaţie foarte puternică (intensă şi profundă) cu o femeie. Un bărbat care are o relaţie de cuplu puternică, în care el manifestă constant calităţile masculine, este în mod sigur destinat succesului şi va depăşi toate problemele pe care viaţa i le va ridica.

Tehnicile şi metodele taoiste pentru amplificarea solarităţii prezentate în această lucrare sunt un mijloc sigur de a depăşi problema stresului şi consecinţele sale. Succesul în ceea ce faceţi, diminuarea tensiunilor interioare, a nervozităţii, regăsirea sau descoperirea elanului creator, a bucuriei jocurilor erotice sunt indiciul sigur al aplicării eficiente a acestor procedee.

3. Sedentarismul

Este boala generată de urbanism şi automatizare. Efectele sale sunt: obezitatea, slăbirea forţei musculare, slăbirea vitalităţii şi diminuarea energiei sexuale, dependenţa de stimulii exteriori, lipsa voinţei şi a vivacităţii.

Peste 50% din cetăţenii americani au ca principal mijloc de petrecere a timpului liber programele video şi de televiziune. În România se va ajunge (dacă nu cumva s-a şi ajuns) la aceeaşi situaţie. Fără îndoială că televizorul este cel mai eficient surogat al existenţei din câte au fost descoperite până acum. Dacă jumătate din timpul activ al zilei este petrecut la serviciu, unde există tendinţa ca activităţile să devine tot mai specializate şi mai de rutină, iar cealaltă jumătate la masă, la televizor (sau în faţa calculatorului) şi eventual în alte activităţi care necesită acelaşi nivel de mobilizare şi participare, este lesne de prevăzut cum vor arăta bărbaţii secolului viitor. Un indiciu clar al nivelului la care a ajuns sedentarismul în societatea contemporană este numărul imens al ceaiurilor, dispozitivelor, alimentelor, medicamentelor, cerceilor, centurilor, pantofilor, brăţărilor ş.a. care "...vă ajută să slăbiţi fără efort în numai... zile ". Dacă ar fi apărut acum cincizeci de ani aceste produse cu nume exotice şi adesea hilare, probabil că ar fi produs un hohot general de râs; acum nu mai miră pe nimeni. Pentru că obezitatea este identificată cu sedentarismul şi cu delăsarea cu care se confruntă, din păcate, din ce în ce mai multe persoane, oamenii se luptă să slăbească, indiferent dacă este necesar sau nu.

Deşi mulţi sunt sincer convinşi că obezitatea este problema lor, adevărul este că problemele cu care se confruntă sunt de fapt sedentarismul şi delăsarea care, menţinute inconştient, fac să scadă energia interioară a bărbatului, diminuând starea naturală de efervescenţă şi de dinamism creator specific masculin. Nivelul scăzut de energie Yang (+) face ca orice abuz să se resimtă rapid, generând efecte dezastruoase în economia energetică totală a organismului. Cu acest fond energetic slăbit, bărbatul nu se mai poate avânta curajos în a experimenta şi trăi viaţa la modul intens, ci el va simţi foarte des nevoia imperioasă de a se odihni, percepând existenţa la modul agresiv, din această cauză fiind nevoit să adopte o atitudine defensivă în faţa existenţei.

Bărbaţii sunt, în general, firi foarte discrete în ceea ce priveşte intimitatea lor aşa încât nu s-a putut face o statistică, dar cu siguranţă că peste 80% dintre ei au avut sau au năzuinţa să se apuce o dată şi o dată, „din nou" sau „în sfârşit" de sport, pentru a ajunge din punct de vedere fizic şi vital ceea ce au visat dintotdeauna să devină. Dar anii trec, apar tentative care sunt ţinute o lună - două, apoi apar problemele, motivele şi tot nu se împlineşte visul ca "o dată să mă apuc serios de sport şi să dau jos (sau să pun)... atâtea kilograme". Mulţi oameni intuiesc nevoia de a deveni activi, emisivi, de a căpăta controlul asupra propriului corp fizic, asupra propriei vitalităţi, iar sportul le apare drept cel mai apropiat mijloc pentru a realiza acest deziderat. În termenii învăţăturilor taoiste, fiecare bărbat aspiră, de fapt, la amplificarea componentei Yang, la dobândirea capacităţii de control deplin asupra propriei structuri, la dobândirea emitivităţii, a puterii de a finaliza practic tot ceea ce mintea şi sufletul năzuiesc. Neîntâmplător, artele marţiale provenite din China şi Japonia au ajuns atât de căutate în Occident, deoarece ele au la origine ştiinţa profundă a armonizării principiilor polar opuse Yin şi Yang, feminin şi masculin.

Nu este necesar să mai subliniem dezavantajele sedentarismului. Este limpede pentru fiecare bărbat că iubita sa l-ar dori mereu viril, puternic, flexibil şi în formă, aşa încât, fără a căuta şi alte argumente, vom studia acum posibilităţile de a rezolva problema sedentarismului.

Atunci când vrem să depăşim starea de inerţie, de moleşeală, de lene trebuie să avem "ceva" de pus în loc, un nou mod de viaţă pe care să-l adoptăm treptat, substituind vechile obişnuinţe nesănătoase.

Apar două întrebări: "Cum va arăta concret noul nostru mod, activ, de viaţă?" şi "Cu ce vom începe?"

La omul obişnuit, răspunsurile depind într-o bună măsură de vârsta, condiţia socială şi constituţia individuală ale celui care se întreabă. Cu toţii, însă, vom avea o formulă destul de vagă pentru a defini noul nostru mod de viaţă. Atunci când recurgem la un simplu antrenament de gimnastică, apar greutăţi şi probleme care la început nu fuseseră prevăzute. Apar tentaţiile de a renunţa, monotonia, "încurajările" amicilor şi mai ales o disproporţie între ceea ce ne imaginam că vom obţine şi rezultatele concrete. Statistic s-a constatat că un procentaj foarte redus de oameni găsesc răspunsuri convenabile la aceste probleme şi satisfacţie într-o asemenea schimbare a modului de viaţă. Exerciţiile clasice pentru "cultivarea" fizicului au, trebuie să recunoaştem, un pronunţat caracter mecanic şi pot plictisi într-o măsură foarte mare, oricât ne-am sugestiona că sunt necesare. Într-adevăr, combaterea sedentarismului necesită un anumit program care să cuprindă şi exerciţii dinamizante, dar rădăcinile comportamentului sedentar nu se află în corpul fizic, ci chiar în minte. Există o anumită deprindere care ne-a îndemnat să stagnăm, iar faptul că ne punem doar corpul în mişcare nu schimbă aproape cu nimic deprinderile mentale dăunătoare. Fără entuziasm şi dinamism lăuntric nu vom deveni niciodată fiinţe cu adevărat virile şi puternice.

Anumite procedee şi posturi recomandate în lucrarea de faţă cum ar fi Salutul Soarelui, Postura prinderii picioarelor, Postura Triunghiului, Retracţia Abdominală, Postura Roţii, Postura Lăcustei, Postura Ombilicului; Postura Arcului, Postura Lumânării, Postura Plugului, Respiraţia Profundă făcute cu concentrarea adecvată combat eficient tendinţele inerţiale, lipsa de voinţă sau lipsa de chef, sporesc virilitatea, revigorează organismul şi fac să fie regăsit impulsul de a fi activ şi efervescent erotic. Aceste procedee au marele avantaj că nu pot fi executate mecanic, deoarece ele operează cu o energie care nu poate fi canalizată decât printr-o concentrare mentală adecvată. În plus, prin intermediul lor pot fi trezite şi apoi, treptat, dezvoltate într-un timp relativ scurt (câteva luni) anumite calităţi cum ar fi voinţa, tenacitatea, puterea de concentrare, intuiţia. Aceste calităţi care sunt de un real folos în tot ceea ce întreprindem în viaţa cotidiană, fac ca antrenamentul nostru să nu fie deloc "rupt" de activităţile noastre zilnice, fiind integrat ca un ajutor preţios pentru a reuşi în tot ceea ce facem.

Aspecte fizice ce trebuie avute în vedere pentru eliminarea disfuncţiilor sexuale generate de viaţa sedentară

O indicaţie importantă pentru diminuarea şi eliminarea gradată a efectelor nocive ale stresului şi sedentarismului este realizarea constantă, cu o frecvenţă suficient de mare a tehnicilor yoghine de purificare. Este indicată în special în acest sens realizarea lui Vamana dhauti (dacă nu există contraindicaţii). În cazurile de: obezitate, senzaţie de greutate în corp, acumulare accentuată de mucus, digestie dificilă, "încărcare" a limbii, somnolenţă diurnă, extremităţi reci şi umede, digestie lentă, dificilă, tensiuni în zona abdominală, este indicată realizarea zilnică a acestui procedeu timp de 30-45 de zile consecutiv, după care se continuă în cicluri de 45 de zile, mărind gradat intervalul între execuţii la 2, 3 zile etc. până se ajunge la una pe săptămână.

Notă:

* Toate procedeele se vor realiza în ordinea în care au fost prezentate în capitolul referitor la Hatha Yoga

* Durata de început a antrenamentului se referă la primele 4-5 zile de execuţie a procedeelor indicate.

* Duratele cu care se măreşte timpul de realizare la fiecare procedeu, precum şi durata optimă la care trebuie să se ajungă reprezintă timpi orientativi pentru o eficienţă bună în execuţie şi în acelaşi timp o abordare gradată, fără a forţa. Aceste durate nu sunt un maxim care nu trebuie depăşit.

* În funcţie de datele prezentate, fiecare bărbat, în funcţie de necesităţile cele mai urgente, îşi poate structura un program zilnic, care să cuprindă minim 2-3 procedee pentru fiecare element urmărit şi va avea în vedere mărirea gradată, cu consecvenţă, a timpilor pentru fiecare procedeu. Astfel spre exemplu, o persoană care se confruntă cu obezitate şi stări de inerţie poate să îşi structureze un program de armonizare în modul următor:

Etapa I: timp de minim 2-3 luni

-Postura Cleştelui, Postura Plugului, Postura Roţii - pentru combaterea obezităţii

- Salutul Soarelui, Retracţia Abdominală - pentru dinamizare generală
- Vamana dauthi (Gestul elefantului).

Etapa a II-a:

atât timp cât este necesar până la revenirea la normal a greutăţii

- Postura Tronului, Postura Ombilicului, Postura Roţii - pentru tonifierea organelor indicate.
- Salutul Soarelui, Postura Lumânării - pentru menţinerea şi amplificarea dinamismului.
- Vamana dauthi.

Corelat cu o alimentaţie corespunzătoare şi un mod de viaţă cât mai armonios, această modalitate permite o echilibrare gradată, precum şi menţinerea unei stări de armonie corporală şi psiho-mentală specific masculine.

4. Irosirea potenţialului sexual

Este mai ales boala bărbaţilor din Occident. Irosirea potenţialului sexual prin ejaculare antrenează, prin repetare, efecte cât se poate de nesănătoase asupra individului în cauză. Unii capi ai bisericii creştine au observat acest lucru cu multe secole în urmă şi au vrut să pună capăt acestei irosiri şi astfel a apărut lupta împotriva a ceea ce se numeşte “păcatul desfrânării”. Problema a apărut prin interpretarea “originală” (de fapt răstălmăcirea) acestui termen de “desfrânare” şi astfel au apărut o seamă de interdicţii şi mai ales o anumită restrângere a circulaţiei noţiunilor şi informaţiilor privitoare la viaţa sexuală. De aici şi până la deprinderea unei vieţi sexuale haotice nu a mai fost decât un pas. Întotdeauna ceea ce nu este permis este mai dulce şi aşa s-a ajuns la o sexualitate “ordonată” în aparenţă de principii foarte restrictive (însă, paradoxal, foarte vagi şi şubrede ca fundament ideologic).

Unul dintre aceste “principii” foarte la modă în trecut, care este încă şi astăzi susţinut în anumite cercuri religioase, este că actul sexual pentru a nu deveni păcat trebuie să fie finalizat cu procreaţie. Şi din răstălmăcire în răstălmăcire s-a ajuns la confundarea plăcerii şi plenitudinii erotice cu orgasmul cu ejaculare. Dar obţinerea plăcerii cât mai repede nu este neapărat dezideratul fiecărui bărbat al zilelor noastre. În Statele Unite există o concepţie şi mai deviată la mulţi bărbaţi, conform căreia potenţialul sexual este o povară care nu face decât să stânjenească realizarea profesională şi familială şi, din acest motiv, este necesar să fie descărcat din când... Şi, într-adevăr, există astăzi mulţi bărbaţi care nu urmăresc altceva decât să se “descarce”, ca şi cum energia sexuală ar fi o povară.

Dincolo de orice intenţie de glumă, multe femei se întreabă de ce bărbaţii după ce se căsătoresc ajung în doar câţiva ani să capete chelie şi burtă, pierzându-şi farmecul şi masculinitatea de la început. Răspunsul la această întrebare se găseşte în chiar viaţa sexuală a acelor bărbaţilor căsătoriţi care, neştiind cât de preţios este potenţialul sexual[1] şi având posibilitatea de a obţine plăcerea foarte uşor şi aparent în cantităţi nelimitate, au frecvente orgasme cu descărcare. După câţiva ani în care se irosesc cantităţi imense de spermă, capabile să procreeze mii şi mii de fiinţe[1], apare o evidentă stare de vlăguire. Potenţialul sexual scade, energia solară, Yang, este din ce în ce mai redusă, în timp ce energia Yin începe să predomine. După cum ştim, o fiinţă cu o energie preponderent Yin, chiar dacă este de sex masculin, nu se va simţi atrasă cu intensitate de o fiinţă care prezintă o polaritate tot Yin cum este femeia. În felul acesta apare dezinteresul pentru viaţa sexuală, care devine sporadică şi tot mai lipsită de intensitate, orgasmele reducându-se ca frecvenţă şi intensitate. Totuşi omul este o fiinţă care are nevoie de satisfacţie şi va căuta conştient sau nu satisfacţia în altă parte. Şi, mergând pe calea minimei rezistenţe apare la unii obţinerea satisfacţiei prin supraalimentare, care, asociată cu o dominantă energetică de tip feminin, Yin, va duce în multe cazuri la formarea de depuneri de grăsime şi ţesut adipos total nepotrivite pentru o structură masculină. Mulţi bărbaţi caută satisfacţia în alcool, alţii în acumularea de bunuri materiale ş.a.m.d. În cazul tuturor acestor oameni problema este aceeaşi: diminuarea virilităţii, a potenţialului energetic creator care să fie liber exprimat.

---

[1] Un text antic afirmă că pierderea unei picături de spermă este echivalentă cu pierderea a 40 de picături de sânge.

O altă "soluţie" pe care o găsesc bărbaţii care nu sunt continenţi atunci când văd că le scade interesul pentru contrapartea lor feminină este găsirea de noi relaţii[2] cu femei care să le retrezească fiorul începutului. Pentru cei care nu sunt continenţi aceasta este o greşeală mai mare, deoarece în felul acesta mai mult ca sigur se vor vlăgui mai mult. Angrenarea sexuală cu ejaculare este mai dăunătoare cu mai multe femei decât cu una singură.

5. Degenerarea datorată viciului

Ştiinţele medicale orientale consideră că viciul are o directă legătură cu perturbarea energiei sexuale. În sprijinul acestei teorii vin astăzi numeroase studii şi cercetări făcute pe plan mondial. De exemplu, mai mult de jumătate din alcoolici manifestă frustrări şi inhibiţii în relaţiile cu persoanele de sex feminin. Mulţi dintre ei consideră că la originea viciului lor stau una sau mai multe nereuşite în relaţiile cu fiinţele de sex opus. Aproape toţi cei care consumă alcool au probleme de control al energiei sexuale sau se confruntă cu o scădere accentuată a potenţei. Jumătate din violurile şi abuzurile sexuale se fac sub influenţa băuturilor alcoolice. **Alcoolul şi alcoolismul** sunt considerate responsabile de mai mult de jumătate din anomaliile vieţii sexuale contemporane în Europa, mai ales în partea sa răsăriteană.

---

[1] Privind din acest punct de vedere sperma, putem realiza mai clar valoarea sa energetică enormă. Din cantitatea rezultată din câteva zeci de ejaculări pot fi procreate, e drept în condiţii ideale, câteva milioane de noi fiinţe. Natura nu face niciodată risipă şi este evident faptul că dacă ea ne-a pus la dispoziţie aceste imense capacităţi nu a făcut-o cu scopul de a procrea la infinit, de altfel dacă s-ar produce acest lucru explozia demografică ar duce la un adevărat cataclism planetar. Devine limpede că acest potenţial imens trebuie altfel direcţionat, în ceva mai înalt, iar acest lucru este o datorie pentru fiecare bărbat.

[2] Atunci când apare o nouă relaţie cu o fiinţă care exercită o atracţie senzuală apare ceea ce se numeşte "energia începutului". Prea puţini medici şi sexologi contemporani s-au ocupat de această energie a începutului, dar existenţa ei este incontestabilă. Ea (energia începutului) este cea care dă deosebita intensitate a primei iubiri, a primei întâlniri, a întâiului sărut, a primei iubiri împărtăşite ş.a.m.d. Această misterioasă energie a începutului este capabilă de adevărate miracole în fiinţa îndrăgostitului, indiferent de ce vârstă ar fi acesta. Ea redă, cel puţin pe moment, bucuria de viaţă, îndrăzneala, sentimentul de siguranţă, apetitul sexual, intensitatea sentimentelor şi multe alte asemenea trăiri lăuntrice "miraculoase".

Drogurile în totalitatea lor produc în scurtă vreme scăderea potenţei sexuale şi, în final, impotenţa. De altfel, majoritatea narcomanilor care se duc de bunăvoie la cure de dezintoxicare au ca principal motiv impotenţa precoce. Droguri cum ar fi marijuana, opiul sunt de multe ori responsabile de manifestări sexuale perverse, agresive.

Tutunul este şi el o cauză serioasă a tulburărilor şi dezechilibrelor la nivel sexual. Fumatul este unul din principalii factori de risc pentru bolile vasculare şi canceroase. Bolile vasculare au ca efect diminuarea potenţei sexuale prin diminuarea irigării cu sânge în zona pelviană. Bolile canceroase afectează din ce în ce mai frecvent organele genitale şi zonele adiacente, mai ales după o anumită vârstă, apărând tot mai frecvent la bărbaţi cancerul la prostată şi cancerul la testicule. Nu s-a studiat foarte amănunţit efectul direct al fumatului asupra dinamicii şi comportamentului sexual, dar ca observaţie generală, se poate spune că fumatul este adesea asociat cu stările de nervozitate şi anxietate care au un efect nefast asupra sexualităţii.

Cel mai grav şi mai răspândit viciu, cu influenţa cea mai nocivă asupra comportamentului sexual, rămâne totuşi **alcoolismul**. Din păcate foarte mulţi bărbaţi cad în plasa alcoolismului fără să-şi dea seama, continuând să greşească, aducând nişte justificări şi afişând o siguranţă de sine hilare şi tragice în acelaşi timp. Mulţi din consumatorii ocazionali sau chiar constanţi de alcool dau din umeri atunci când aud de alcoolism, ei neconsiderându-se ca făcând parte din această categorie. Cel mai adesea ei dau "ca dovadă" exemplul unei fiinţe foarte decăzute din pricina consumului de alcool, acela fiind adevăratul alcoolic, ei neintrând şi nefiind în pericol de a intra în această categorie. În realitate orice consum de alcool în cantităţi capabile să producă o modificare fiziologică sau de comportament este o formă de alcoolism sau, altfel spus, de etilism cronic sau acut. Alcoolismul este definit ca o intoxicaţie acută sau cronică cu alcool manifestată prin ansamblul modificărilor fiziologice şi psihologice pe care le manifestă persoana în stare de ebrietate. După durata consumului de alcool se cunosc două forme mai importante:

- **alcoolismul acut (sau beţia)**, definit ca stare de intoxicare[1] acută şi intensă, datorată unui consum imediat de băuturi alcoolice. Tulburările sunt multiple şi se desfăşoară sub forme diferite: veselie artificială (la început), tristeţe, furie, excitare sexuală intensă. Întotdeauna se termină cu un somn agitat. La trezire se manifestă, de obicei, simptomele specifice unei intoxicaţii: cefalee, greaţă, indispoziţie, încetinire a proceselor mentale;
- **alcoolismul cronic** apare după un consum îndelungat de alcool. Perioada în care se desfăşoară procesul de instalare a alcoolismului cronic este variabilă de la caz la caz. Alcoolicul cronic are, chiar dacă recunoaşte interior sau nu, un grad ridicat de dependenţă faţă de consumul de băutură. Alcoolismul cronic este însoţit şi de o serie de tulburări grave de ordin somatic şi psihic, cum ar fi: gastrita, miocardita, nefrita, ciroza hepatică, polinevrita, paranoia, schizofrenia etc. Toate aceste afecţiuni afectează grav potenţa sexuală şi comportamentul sexual.

---

[1] A introduce alcool în organism este echivalent cu termenul de "a te intoxica". Este o denumire mult mai potrivită pentru ceea ce în mod curent este numit consum de alcool.

Orice bărbat trebuie să ştie că orice viciu, deci şi alcoolismul, are un început. Chiar şi cel mai degradat alcoolic a avut un început. Nimeni nu s-a aşezat într-o zi în faţa unei sticle de băutură zicând: "De astăzi eu voi deveni alcoolic". Alcoolul este o substanţă extrem de Yin, care conferă o stimulare de moment şi produce o feminizare[1] de lungă durată şi o scădere implicită a masculinităţii pe termen lung.

Prin urmare cel mai neînsemnat în aparenţă consum de alcool poate avea urmări nefaste, mai ales în cazul unei fiinţe care are fără să ştie predispoziţie faţă de alcoolism. Privind prin prisma polarităţii energetice, ne dăm seama că un stimulent de o asemenea intensitate cum este alcoolul are drept efect, o dată ingerat, o perturbare serioasă a echilibrului energetic al fiinţei. Aceste perturbări energetice sunt foarte evidente chiar în starea de ebrietate, iar pe termen lung ele sunt mult mai subtile şi prin aceasta mai periculoase.

Pentru a face mai palpabilă intensitatea acţiunii negative a alcoolului asupra fiinţei umane, putem asimila starea de ebrietate cu un traumatism. Primele consecinţe ale unui traumatism sunt uşor vizibile şi constituie obiectul unor îngrijiri atente, mai apoi, însă, aceste simptome dispar şi rămân, în schimb, sechelele. Starea de ebrietate este într-adevăr un şoc pentru fiinţa umană, apare ameţeala, incoerenţa în gândire şi acţiune, au loc acţiuni care, dacă ar fi făcute în starea normală de conştiinţă, ar fi considerate drept un simptom al unui dezechilibru psihic grav. Este cunoscut că un număr relativ mare de oameni după primele abuzuri de alcool devin dependenţi. Pentru mintea şi psihicul acestor oameni, "traumatismele" sunt prea puternice şi fiinţele respective devin străine de ele însele, alunecând treptat pe panta etilismului. Pentru cei care păşesc pe drumul dependenţei de alcool nu este deloc evidentă orientarea lor auto-distructivă, în timp ce pentru unii dintre cei din jur este evidentă această deviere, care la început poate părea inofensivă, dar care la nivel profund este foarte gravă. Această deviere nesesizată de cel în cauză este datorată faptului că în urma primelor abuzuri de alcool, individul se află într-o stare alterată de conştiinţă, în sensul că alcoolicul nu mai este deloc capabil de autoreflectare lucidă, conştientă, atât a sa, cât şi a mediului exterior.

Conceptul de predispoziţie spre alcoolism este actualmente foarte mult vehiculat în lumea medicală occidentală. Există anumite cercetări care duc la concluzia existenţei unei gene care conferă predispoziţie spre alcoolism. Aceasta este sinonimă cu **sensibilitatea psihomentală exagerată** la şocul distructiv provocat de primele ingerări de alcool. Pentru mulţi cercetători, detectarea acestei predispoziţii prin cercetarea comportamentului individului este o problemă destul de grea, aproape insolvabilă. Mulţi oameni "din partea cărora nu te-ai fi aşteptat" se dovedesc a fi foarte predispuşi spre a deveni beţivii cei mai "convinşi". În acelaşi timp, spirite mai rudimentare resping intuitiv şi instinctiv alcoolul, fără a se lăsa deloc tentaţi. Alcoolismul pare să nu ţină cont nici de poziţia socială, nici de vârstă, nici măcar de nivelul de şcolarizare sau de educaţie al fiinţelor pe care le acaparează. Este greu pentru o fiinţă neiniţiată să înţeleagă ceva din noianul de conjuncturi care împing un om spre viciu.

---

[1] S-a observat că la mai mult de jumătate din alcoolicii cronici apar caractere secundare feminine cum ar fi creşterea sânilor, conformaţia eunucoidă a corpului ş.a. La consumatorii de alcool apare secreţia în exces a hormonului prolactină, care la femei este responsabil de creşterea sânilor şi de lactaţie.

Ştiinţa vrea să determine cu certitudine care este cauza care stă la baza acestei nefaste receptivităţi la viciu. Câţiva paşi spre determinarea acestei cauze s-au făcut prin intermediul psihanalizei, cercetării statistice şi psihiatriei moderne. Totuşi, nu s-a ajuns la un sistem cert de determinare, iar oamenii de ştiinţă au căutat cauza la nivel genetic. Descoperirea "genei alcoolice" a făcut la un moment dat vâlvă şi este, dintr-un anumit punct de vedere, destul de aproape de adevărurile susţinute de înţelepţii taoişti. Există un anumit "cod genetic" la nivelele energetice subtile ale fiinţei umane care face ca aceasta să fie vulnerabilă la influenţele negative (dar nu fără putinţă de scăpare), nu atât fizic, cât mai ales psihic şi mental. O receptivitate globală foarte mare a fiinţei, cu alte cuvinte o predominanţă a energiei Yin, este premisa ("gena") care face ca un om să fie expus la influenţele negative ale viciului. Menţinerea unor atitudini negative, gânduri şi idei urâte, rele, perverse, imorale determină o serie întreagă de rezonanţe cu energii malefice, profund perturbatoare, care înclină spre viciu fiinţa în cauză.

Din punctul de vedere al ştiinţei taoiste, alcoolismul nu este diferit în mod esenţial de celelalte vicii, cauza sa fiind comună cu a tuturor dependenţelor rele[1] şi anume un apetit nestăvilit, pervertit, orientat spre obţinerea unor senzaţii intense şi necontrolate de plăcere, până la pierderea conştiinţei de sine.

Apetitul este în directă legătură cu energia sexuală a fiinţei, fiind, de altfel, o formă de manifestare a ei. Cel mai adesea când apare denumirea de "apetit", gândul ne duce la foame. "Apetit", însă, este un termen diferit de acela de „foame", fiind cumva sinonim cu "poftă", în mod particular regăsindu-se şi prin ceea ce numim: "poftă de mâncare". În DEX, el este definit prin extindere drept "poftă nestăpânită de a face ceva". În alte dicţionare este definit ca "senzaţie plăcută de foame ce precede de obicei masa". Este de remarcat distanţa de la "poftă nestăpânită de a mânca" la "senzaţie plăcută de foame", după cum este de reţinut extinderea noţiunii de apetit de la "a avea poftă de mâncare", la "a avea poftă de a face ceva".

Una din marile probleme ale oamenilor din ziua de astăzi este acest apetit. Nu există o statistică exactă, dar în momentul de faţă, cel puţin unul din patru oameni ar dori să slăbească. Pofta de mâncare, pofta de senzaţii cât mai intense, obţinute cu orice preţ şi apetitul sunt unele din problemele spinoase ridicate de societatea actuală de consum care, prin instrumentele ei adeseori diabolice (reclama şi publicitatea), nu lasă nici o scăpare fiinţelor uşor de sugestionat, împingându-le să consume orice, doar să consume. În viziunea tradiţiilor medicale, apetitul se referă atât la dorinţa de a consuma alimente, cât şi la dorinţa sexuală, la dorinţa de a avea, de a poseda, în ultimă instanță la dorința de a avea o anumită plăcere a simțurilor[1].

---

[1] Faptul că toate viciile au o cauză comună este demonstrat de frecvenţa cazurilor în care oamenii trec de la o formă de viciu la alta. Este ştiut, de exemplu, că majoritatea alcoolicilor sunt şi fumători. În ultima vreme, în rândul consumatorilor înrăiţi de alcool apar cei mai mulţi narcomani. De asemenea, s-a observat la mulţi bărbaţi afemeiaţi, deviaţi sexual, tendinţa de a se droga, de a consuma băuturi alcoolice în exces.

Apetitul poate fi redirecționat și, folosind un termen al părintelui psihanalizei, Sigmund Freud, poate fi sublimat în forme superioare de energie, care pot fi folosite în vederea unei mai bune integrări în societate, împlinirii în plan profesional, familial, sentimental. Dintr-un anumit punct de vedere, nu se poate vorbi despre un apetit prea mare, ci despre un apetit prost direcționat și nesublimat. Apetitul sexual, de exemplu, poate fi transformat în afectivitate. Apetitul excesiv pentru mâncare este adesea o necesitate afectivă nesatisfăcută. Se știe, de altfel, că multe persoane, atunci când au o neîmplinire sau o experiență care le lezează sensibilitatea emoțională, refulează totul prin satisfacerea apetitului cu mese copioase și suculente. Cunoscând posibilitatea de redirecționare și de sublimare a apetitului, ne putem explica în mare măsură modul în care o plantă medicinală sau o anumită procedură terapeutică pot regla apetitul.

În majoritatea cazurilor, apetitul pentru alcool sau dorința de a bea apar în primă fază ca o satisfacere a dorinței sexuale, combinată cu o dorință de a fi într-un anumit sens necondiționat și, în ultimă instanță, pentru a avea o senzație falsă de bărbăție, de putere[2]. Viciul este, deci, eminamente o satisfacere eronată a unor dorințe destul de firești.

Conștientizarea apetitului, a orientării sale și sublimarea sa ulterioară, la care se adaugă și un mod de viață foarte curat, lipsit de tentații de satisfacere artificială, este cea mai bună profilaxie pentru viciu.

Modalități preventive contra viciului

În sinteză, există mai multe modalități profilactice pentru viciu, toate având drept punct de convergență acțiunea de armonizare asupra energiei sexuale. Modalitățile sunt descrise în continuare.

1. Diminuarea energiei Yin și amplificarea energiei Yang

Sunt necesare datorită faptului că o dominantă energetică de tip feminin deschide premizele unei receptivități necontrolate a ființei la influențele negative. Dominanta energetică Yin este, de fapt, aspectul comportamental pe care îl au toți cei care deviază mai rapid sau foarte lent pe calea viciului. Comportamentul uman are foarte multe nuanțe, exprimând permanent împletirea dinamică a lui Yin și a lui Yang pe toate nivelurile ființei. Din acest motiv, determinarea dominantei energetice la nivel psihomental a unei ființe este în multe cazuri dificilă pentru neinițiați. Cea mai bună determinare a dominantei energetice se face în virtutea proverbului "Pomul se cunoaște după roade şi omul după fapte". O fiinţă solară este capabilă de acţiune şi manifestă o capacitate mărită de control asupra energiilor lăuntrice; ea este de-a lungul vieţii stabilă, fermă, lipsită de complexe de inferioritate, sigură în tot ceea ce întreprinde şi este foarte greu de întors din drum. O fiinţă receptivă prezintă labilitate în decizii şi gândire, are o putere de finalizare redusă şi tinde să dea vina mereu pe conjuncturi şi pe cei din jur pentru propriile insuccese, este uşor de "tras în jos" de anturajele prost alese. Determinarea predominanţei energetice, urmărind tendinţele generale manifestate de fiinţă de-a lungul vieţii, este fără îndoială foarte exactă, dar problema care apare este legată de faptul că această determinare se face puţin cam târziu pentru subiectul în cauză. Este evident faptul că dacă cineva are un exces de energie Yin care-l condiţionează nefast, cunoaşterea teoretică a acestui lucru nu-l ajută prea mult în situaţia respectivă. Însă cunoaşterea unor procedee şi modalităţi precise care să-l ajute întotdeauna în mod eficient în aceste situaţii prin reechilibrarea energiilor Yin-Yang manifestate în universul său lăuntric este net superioară. Se poate afirma, totuşi, privind ansamblul tendinţelor membrilor societăţii actuale, că majoritatea bărbaţilor se confruntă astăzi cu un exces de energie Yin. Modalităţile practice de amplificare a energiei Yang, pozitive, emisive, prin intermediul anumitor tehnici, prin alimentaţie, tratament fitoterapeutic şi prin alte modalităţi oferite în această lucrare sunt de o maximă eficienţă pentru protecţia fiinţei în faţa a ceea se numeşte fascinaţia viciului cu toate efectele sale funeste asupra condiţiei umane.

---

[1] Sigmund Freud a intuit și el acest lucru când a explicat foarte multe comportamente umane prin prisma dorinței de a satisface într-o anumită formă același impuls senzual (libidinal).

[2] Sesizând această motivație a bărbaților de a bea pentru a avea iluzia de forță, virilitate, succes și alte asemenea calități masculine, multe firme producătoare au introdus în reclame (cu ipocrizie și cinism) sloganuri ca "O vodkă pentru oameni puternici" sau "Whisky-ul cutare - gustul succesului", "Vinul care încălzește inima" (căldura este un atribut al masculinității, al bărbăției în multe credințe populare și în tradițiile orientale) etc.

2. Evitarea oricăror anturaje şi conjuncturi care pot conduce la interacţiunea cu un viciu

Este o măsură de bun simţ pe care foarte puţini oameni îşi pun problema să o ia. Proverbul "spune-mi cu cine te însoţeşti ca să-ţi spun cine eşti" este foarte nimerit pentru a susţine necesitatea alegerii cu atenţie a anturajului. S-a constatat statistic că peste 70% dintre alcoolici şi fumători şi-au făcut nefastul "debut" atunci când au avut de a face, dintr-un motiv sau altul, cu un anturaj care să-i împingă spre deprinderea vicioasă respectivă. Punctele în care presiunea de conformare este foarte mare, cum ar fi armata, internatul şi şcoala, locul de muncă sunt cele în care se produc cel mai adesea devierile fiinţelor mai receptive. Este bine nu să îi ocolim făţiş pe cei care manifestă foarte expansiv un viciu sau o deprindere negativă, ci să ne asociem mereu cu persoanele care manifestă deprinderi şi un comportament sănătos. Nu este necesară izolarea de ceilalţi, ci doar arta simplă şi naturală de a spune "NU" atunci când suntem ispitiţi să încălcăm regulile unei vieţi echilibrate şi sănătoase. Atunci când suntem obligaţi de împrejurări aşa-zise "forte" să interacţionăm cu oameni deviaţi sau care au intenţia de a devia este bine să nu ne arătăm nici critici, nici frustraţi. Cea mai bună soluţie este fie rezistenţa pasivă, fie schimbarea prin forţe proprii a mediului şi, în ultimă instanţă, plecarea din mediul respectiv, oricât efort ar cere acest lucru.

Amplificarea energiei Yang este fără îndoială cel mai bun mijloc nu doar pentru a rezista presiunii unui mediu care nu este propice, ci chiar pentru a transforma în sens pozitiv fiinţele din jur.

3. Armonizarea vieții sexuale, eliminarea frustrărilor, a inhibițiilor

Este de primă importanță în viața unui bărbat. O atitudine afectivă, corectă față de femei, lipsită de prejudecăți stupide, de timiditate excesivă sau de ostentație este, una din garanțiile menținerii echilibrului interior al unui bărbat. S-a observat că mulți bărbați încearcă să "treacă" de problemele sexualității adoptând obiceiuri care par că dau mai multă siguranță de sine și masculinitate. Aceste tendințe sunt cât se poate de vizibile în adolescență, când 90% dintre băieți încearcă măcar o dată țigara pentru a-și arăta astfel masculinitatea și faptul că au "pășit pragul maturității". Un alt mijloc de "dezinhibare" este alcoolul, care este în lumea adolescenților privit adesea ca un principal mijloc de încurajare și impulsionare în relațiile cu anturajul și cu sexul opus.

Problema adolescenților, paradoxal, nu este mult diferită de cea a adulților. Mulți bărbați au rămas, din păcate, cantonați ca obiceiuri și mentalitate în momentul adolescenței. Din acest motiv, multe femei au afirmat că bărbații nu sunt altceva decât copii mari. Refularea timidității și a temerilor de eșec în relațiile adolescentului cu o femeie (prin intermediul fumatului, consumului de alcool și prin ascultarea muzicii la volum maxim) este omologul refulării eșecului conjugal al adultului de mai târziu prin același fumat, același consum de alcool, uneori prin violență cu cei din familie.

Cunoașterea bucuriei, a împlinirii, a sentimentului pregnant de masculinitate, de siguranță de sine pe care le simte un bărbat atunci când are o relație afectiv-amoroasă armonioasă cu o femeie este, fără îndoială, un remediu sigur pentru depășirea tentațiilor viciului. Un bărbat care a experimentat câteva zeci de orgasme cu continență nu va mai resimți nici un fel de atracție față de excitația artificială, produsă uneori prin acceptarea viciului. Menținerea unei relații armonioase cu o femeie dezvoltă în ființa bărbatului o serie de calități cum ar fi încrederea în sine, simțul responsabilității, respectul pentru ceea ce este frumos și armonios. Trăirea erotică plenară, cu continență, însoțită de iubire este mai valoroasă decât miile de sfaturi despre cum să evităm viciul. Din contră, experiențele erotice frugale, bazate pe relația urmăritor-urmărit sau pe simpla satisfacere a unor dorințe-nevoi ale bărbatului, sunt cât se poate de irelevante, dând falsa impresie că domeniul a fost cu adevărat cunoscut. O viață sexuală dezordonată, lipsită de sentimente reale și durabile, este o frustrare și o dezamăgire în plus pentru bărbat, ducând adesea la căutări pe căi greșite. Nici o ființă rațională care a gustat din fericirea extraordinară trăită într-o stare de luciditate a unei fuziuni amoroase cu continență, însoțită de transmutare și sublimare nu va alege tristețea penibilă sau veselia artificială și trecătoare a unei beții.

Armonizarea vieții amoroase prin menținerea continenței, mărirea capacității de transmutare și sublimare, asociată cu o atitudine de respect și transfigurare pentru femeie, ca reprezentantă a principiului polar opus, este garanția stabilității emoționale a unui bărbat. Mulți bărbați au trecut prin tot felul de dezamăgiri în viața amoroasă. Gelozia, dependența față de o femeie, atașamentul, pasiunea oarbă sunt tot atâtea motive pentru care bărbații moderni simt nevoia să-și înece amărăciunea în aburii alcoolului sau ai drogurilor. Un bărbat continent care are capacitatea de a-şi redirecţiona la nivelele superioare energia este sigur pe el şi ştie că poate face fericită orice femeie. El nu va avea crize de depresie, de lipsă de încredere în sine, de furie pe care să le refuleze în viciu sau acte necugetate.

Un bărbat care iubeşte cu adevărat o femeie, oricâte neîmpliniri va avea cu aceasta, nu se va simţi niciodată trădat sau deposedat de ceva. Iubirea adevărată, profundă are multe faţete între care putem enumera şi prietenia şi, în cazul bărbatului, chiar sentimentul paternităţii. Nu sunt cunoscute cazuri în care un bărbat să-şi fi urât prietenul pentru faptul că a ales un alt anturaj sau o altă companie, cel mult apare sentimentul de compasiune şi dorinţa detaşată, chiar dacă este fierbinte, de a-l aduce pe calea cea bună. Un bărbat care nu-şi pune problema continenţei, a sublimării potenţialului său sexual, nu va putea niciodată să devină prietenul adevărat, sincer al femeii cu care face dragoste. El este expus astfel celor mai penibile situaţii, devenind involuntar unul din acei oameni cărora cineva le poate "distruge viaţa", devenind o victimă sau un neadaptat, uitând că un bărbat adevărat, care este sigur mereu pe el şi are mereu de oferit, nu poate fi niciodată constrâns să se simtă distrus, ci dimpotrivă, el este modelul fiinţei care a reuşit perfect în viaţă.

În concluzie, viciul şi căile care conduc la el nu pot coexista cu viaţa sexuală armonioasă prin care un bărbat puternic, curajos, continent şi elevat îşi asigură fericirea în această existenţă alături de fiinţa iubită.

4. Împlinirea aspiraţiilor şi a ţelurilor propuse

Reprezintă calea care dezvoltă voinţa, încrederea în forţele proprii, amplifică energia Yang, conferă un sens profund vieţii scutind-o de bâjbâieli şi deviaţii. Crearea deprinderii de a finaliza acţiunile pozitive benefice propuse este pe cât de preţioasă pe atât de rară. În lumea de lângă noi, fiecare om are o mulţime de acţiuni, aspiraţii, promisiuni nefinalizate. Mulţi nu consideră obiceiul acesta ca fiind negativ. În realitate, însă, un bărbat care nu şi-a creat capacitatea de finalizare a ratat una din cele mai folositoare experienţe ale vieţii.

Pentru a putea împlini ceea ce vrem este necesar în primul rând să ştim ceea ce vrem. Pe de altă parte, nimeni nu ştie mai bine ce vrea decât cel care din principiu finalizează ceea ce-şi propune.

De exemplu, dacă un bărbat îşi propune ca timp de 3 luni să facă zilnic o oră de sport şi se va ţine de ceea ce şi-a propus, va fi nevoit să găsească soluţii pentru diferitele probleme care-i apar şi în consecinţă va şti ce-şi asumă pe viitor. El va depăşi, ţinându-şi promisiunea faţă de el însuşi, tentaţia de a dormi mai mult, va trebui să înveţe să-şi dozeze timpul pe parcursul unei zile, să depăşească plictiseala (adică să-şi dilate conştiinţa astfel încât să perceapă acolo unde nu vedea decât monotonie, o lume de sentimente, fapte şi idei) ş.a.m.d. În plus, va învăţa să cunoască oamenii de care este înconjurat şi care bineînţeles vor observa ceea ce face şi vor avea părerile lor, care nu întotdeauna vor fi încurajatoare şi stimulente. Mai mult, el îşi va pune problema dacă nu există ceva mai bun decât sportul şi va putea descoperi prin această căutare sinceră şi directă tehnicile taoiste sau yoghine de armonizare a fiinţei. Un sceptic va spune după o săptămână de antrenament fizic: "De ce să alerg atât, că tot nu ajung nicăieri (în plus s-ar putea să râdă de mine şi vecinii)", dar un adevărat bărbat va înfrunta toate dificultăţile, le va depăşi şi apoi va avea forţa şi discernământul de a face o altă alegere.

Cel ce ştie cu adevărat ce înseamnă a avea finalitate va ocoli cu uşurinţă nu numai viciul, ci şi majoritatea obstacolelor care stau în calea realizării sale. Cel ce ştie să "meargă până la capăt" nu se va plictisi niciodată, rareori va fi tentat să o ia pe căi greşite, deoarece şi-a creat obişnuinţa de a le prevedea capătul.

5. Armonizarea apetitului

Este sinonim cu redirecţionarea surplusului de apetit. Apetitul, atunci când nu este în exces, se manifestă ca un factor de susţinere a fiinţei umane, fiind semnalul care ne anunţă că trebuie să mâncăm, sau că trebuie să iubim, sau că trebuie să facem ceva agreabil. Există astfel un apetit pentru mâncare, pentru discuţie, pentru acţiune, pentru întrecere, pentru ceea ce provoacă plăcere, în general. Oamenii astenici, bolnavi nu au apetit, ei nu simt nevoia să facă nimic. Este evident că la ei lipsa apetitului este semnul că ceva nu este în regulă.

La alţii, din contră, apetitul este excesiv. Unele fiinţe se îngraşă, se deformează, capătă diferite boli digestive datorită apetitului excesiv pentru mâncare, alte fiinţe ajung la perversiuni sexuale, la masturbare datorită apetitului sexual excesiv, alţii devin obositoare maşini de vorbit şi gesticulat datorită nesecatului apetit pentru discuţie. Foarte des este întâlnită refularea apetitului, mai ales a celui sexual, prin intermediul viciului. Viciul creează el însuşi propriile sale forme pervertite de apetit. Alcoolicul este cuprins de nervozitate, tremură, este plin de neastâmpăr când nu-şi primeşte porţia de alcool, narcomanii sunt capabili chiar să ucidă pentru a-şi face rost de o singură doză de drog. Viciul creează cel mai puternic şi cel mai chinuitor apetit. Instalarea acestui apetit creat de viciu este gradată şi în majoritatea cazurilor ireversibilă. Aşa numita dependenţă de alcool sau de droguri nu este altceva decât o formă extremă de manifestare a apetitului. Apetitul pervertit este, de fapt, ceea ce face ca omului să-i fie dificil să se desprindă de viciu.

Privind din acest punct de vedere, orice exacerbare a apetitului este o formă mai mult sau mai puţin gravă de viciu[1].

---

[1] Viciul este periculos şi se individualizează în primul rând prin influenţa sa nocivă asupra funcţiei de gândire a individului. Multe din obiceiurile nesănătoase ale omului modern pot fi considerate, privind din acest punct de vedere, drept vicii. Există, de exemplu, fiinţe care nu se simt bine când nu mestecă ceva gustos, ori se ştie că în urma consumării alimentelor o parte importantă a resurselor energetice ale organismului sunt orientate pentru digestie, în detrimentul altor funcţii cum ar fi gândirea, percepţia, etc. Este evident în acest caz că satisfacerea poftei excesive de mâncare duce la frânarea proceselor mentale şi psihice, văduvind astfel fiinţa de o componentă importantă a sa. La fel stau lucrurile şi în cazul fiinţelor care sunt obsedate de sex, sau care vorbesc mai mult decât gândesc, sau care înlocuiesc propria viaţă lăuntrică cu ecranul televizorului. Aceste relatări pot părea comice sau exagerate, dar în realitate ele sunt foarte grave pentru cel în cauză. Pentru a vă convinge de aceste realităţi este suficient să vă puneţi în pielea unui personaj de 120 de kg la 1,60 m înălţime, sau a copilului palid, insuficient maturizat, lipit în permanenţă de ecranul televizorului sau a fiinţei însingurate care nu-şi poate stăpâni debitul verbal în ciuda dispreţului şi a exasperării celor din jur.

Nu mai puţin periculoasă este şi absenţa apetitului. S-a constatat că la fiinţele aşa zis "uscate", care nu manifestă apetit sexual, apar deviaţii foarte periculoase. Mulţi din bărbaţii care nu simt, care nu au o manifestare activă a apetitului se cred, pe drept cuvânt, anormali. În dorinţa lor de a simţi, de a trăi normal, ei recurg la stimulente extreme, mai ales alcool şi droguri. Dintre impotenţi apar foarte multe cazuri de alcoolism şi de consum de droguri. Trezirea apetitului la aceste fiinţe poate fi făcută gradat prin intermediul alimentaţiei stimulatoare, a plantelor afrodiziace, a anumitor proceduri şi tehnici. Adeseori, absenţa anumitor forme normale de apetit cum ar fi cel pentru mâncare sau cel sexual sunt semnul unor grave perturbări în organism. În aceste cazuri, este necesară în primul rând consultarea unui medic specialist. Dispariţia bruscă a apetitului este, de asemenea, un fapt îngrijorător, fiind necesară consultarea unui medic.

Pentru cei care doresc să-şi diminueze apetitul sunt indicate plantele anafrodiziace, indiferent dacă este vorba de apetit pentru mâncare, de apetit sexual, sau de altă formă de apetit. Pentru cei care doresc să-şi mărească apetitul sunt recomandate plantele cu efect afrodiziac (eventual în combinaţie cu plantele tonice amare, pentru anumite structuri) descrise în această lucrare.

Toate plantele folosite pentru acţiunea lor asupra apetitului sunt recomandate în cure de lungă durată.

Prezervativul... De ce? Cu cine? Când? Cum?

Invenţia numită prezervativ a fost făcută acum... peste 4000 de ani de către egipteni, fiind apoi preluată de către chinezi. El a fost confecţionat la început din mătase sau din intestine de rechin. Scopul lui, acum câteva mii de ani, ca şi acum, era să protejeze împotriva bolilor venerice, mai ales a blenoragiei şi a sifilisului.

De câteva decenii, prezervativul a căpătat o răspândire foarte mare datorită incidenţei foarte mari a bolilor transmise pe cale genitală, mai ales a SIDA-ei. Confecţionat din cauciuc sintetic sau natural, de diferite forme, culori, mai nou, aromatizat cu mirosuri (sintetice) de fructe sau de flori, el este unul dintre articolele de larg consum. Este folosit ca mijloc de prevenire a bolilor cu transmitere pe cale genitală şi anticoncepţional, fiind considerat mijlocul cel mai sigur pentru îndeplinirea acestor două deziderate.

Utilitatea prezervativului nu poate fi contestată, deşi el adesea se dovedeşte incomod, inestetic, uneori nesigur, datorită posibilităţii existenţei greşelilor de fabricaţie.

Când este necesar să fie folosit?

- atunci când nu suntem foarte siguri pe continenţa noastră şi vrem să evităm procreerea;

- când suntem nesiguri pe starea de sănătate a fiinţei cu care urmează să fuzionăm amoros sau pe propria noastră stare de sănătate.

Mai poate fi folosit pentru a împiedica ejacularea şi a facilita controlul asupra potenţialului sexual. Prezervativul, datorită faptului că presează penisul, micşorând calibrul vaselor şi, implicit, cantitatea de sânge cu care acesta este irigat, şi că reduce intensitatea stimulilor primiţi prin diminuarea sensibilităţii la contactul cu vaginul, acţionează ca un sui-generis dispozitiv pentru îmbunătăţirea continenţei.

Care sunt dezavantajele folosirii lui?

- datorită faptului că împiedică lichidul de lubrefiere emis de penis să pătrundă în vagin, apare o frecare prea puternică, care adesea produce o stare de jenă sau chiar usturime în interiorul vaginului.

- atunci când erecţia bărbatului este slabă, ştrangularea produsă de prezervativ poate produce dezexcitarea penisului.

- scade plăcerea din timpul actului amoros, mai ales atunci când vaginul femeii este slab lubrefiat sau când bărbatul se grăbeşte pentru a obţine o plăcere rapidă.

- împiedică fluidele sexuale feminine să intre în contact cu penisul. Aceste fluidele sunt autentice substanţe tonice şi virilizante, sporind tonusul şi vitalitatea bărbatului.

Cum trebuie să fie un prezervativ bun?

- să aibă dimensiunile potrivite, nefiind nici prea larg, nici prea îngust (în ultima perioadă prezervativele au un grad de elasticitate foarte ridicat care le face să se adapteze pentru aproape orice dimensiuni);

- să fie dintr-un cauciuc suficient de subţire şi moale aşa încât să nu reducă stimularea din timpul jocului amoros;

- să fie dintr-un material care să nu producă iritaţii sau alergii. Mai ales prezervativele din cauciuc natural pot produce alergii destul de puternice manifestate prin inflamaţia mucoaselor genitale, prurit, usturime.

- să fie lubrefiat, adică să aibă aplicat din fabricaţie un strat foarte fin pe suprafaţa exterioară care să permită o alunecare mai uşoară, astfel încât să nu apară acea frecare prea puternică, neplăcută de pereţii vaginului. Prezervativele lubrefiate au pe ele inscripţia: **"lubricated"**. Nu întotdeauna prezervativele care au această inscripţie sunt şi suficient de bine lubrefiate, de aceea este bine să găsim o marcă de prezervativ care să fie corespunzătoare calitativ.

- trebuie să fie rezistent aşa încât să-şi îndeplinească funcţia de protecţie. Majoritatea prezervativelor îndeplinesc această condiţie, dar există şi excepţii.

Pentru a evita să întâlnim nedorita excepţie este bine să găsim o marcă care să ne convină sau să rugăm un prieten sau o persoană de specialitate să ne indice una.

Este bine să ne asigurăm că termenul de garanţie a prezervativului nu a expirat, deoarece cauciucul sintetic îmbătrâneşte (se degradează în timp), pierzându-şi rezistenţa.

Alte elemente care trebuie avute în vedere la folosirea prezervativului:

- să îl aşezăm corect pe corpul penisului, derulându-l până la rădăcină;

- să fim atenţi să nu alunece în timpul actului amoros. Această alunecare poate apare chiar şi atunci când este corect fixat datorită mişcărilor foarte ample şi a emiterii de lichid de lubrefiere de către glandele aflate pe canalul penisului, lichid care face să devină foarte alunecoasă suprafaţa interioară a prezervativului;

- dacă totuşi apare ejacularea, este bine să fie întreruptă copulaţia, deoarece prin reducerea rapidă a volumului penisului, prezervativul poate aluneca, sperma ajungând în vagin;

- atunci când penisul este scos din vagin mai mult de 2-3 minute s-ar putea să fie necesară punerea unui nou prezervativ deoarece prin uscarea secreţiilor vaginale pe prezervativ rezultă o suprafaţă rugoasă, foarte neplăcută la contactul cu vaginul.

PARTEA A VII-A

CE TREBUIE SĂ ŞTIE BĂRBATUL?

Iubirea

Iubirea adevărată este un sentiment inefabil, copleşitor şi divin care face cu putinţă pentru acela (sau aceea) care o trăieşte plenar să resimtă o inefabilă dilatare euforică a fiinţei sale şi totodată a câmpului conştiinţei de la finit către infinit. Ceea ce caracterizează în mod fundamental iubirea adevărată este faptul că permanent ea este opusul egoismului.

Iubirea este simţită intens de fiinţele umane sub forma unui sentiment unificator, profund euforic, copleşitor, nuanţat, moral-estetic funciar. Ea se manifestă mai ales prin aspiraţia sublimă, dezinteresată, profund transfiguratoare şi pătrunsă de abnegaţie către obiectul său: o fiinţă umană de sex opus care ne atrage, o anumită persoană asupra căreia resimţim spontan imboldul să ne revărsăm în mod detaşat afecţiunea sau chiar o colectivitate, o idee ori o valoare, o activitate. Naşterea, persistenţa şi dezvoltarea acestui sentiment profund unificator, euforic, care în esenţa sa este divin şi beatific, şi dezvoltarea sa atunci când se manifestă divers nuanţat, de la o fiinţă umană la alta în sfera sa individuală (care este aproape unică, fiind diferită de la un om la altul) este intim legată de formarea şi cristalizarea personalităţii.

Iubirea dintre sexe vizează, prin transfigurare amoroasă profundă şi adoraţie, fuziunea complementară inefabil unificatoare pe toate planurile (inclusiv cel fizic-sexual) cu o anumită fiinţă umană care se află în plenitudinea sa fizică, vitală, psihică, morală şi intelectuală, în frumuseţea individualităţii sale unice şi irepetabile, fiind tocmai din această cauză (pentru acela sau aceea care iubeşte) generatoare de o imensă fericire, autentică numai în această calitate.

Natura şi rolul uriaş îndeplinit permanent de iubire, atunci când aceasta este intens şi cu adevărat liber manifestată în viaţa oamenilor, au primit în decursul timpului interpretări variate. Una dintre cele mai străvechi interpretări ale iubirii este aceea mitologică-cosmologică, în care iubirea apare ca o nesfârşită forţă euforică, transfiguratoare, sublimă, divină, cosmică, grandioasă, generatoare a tot ceea ce este frumos, minunat şi infinit creatoare (de exemplu Erosul regenerator al orficilor, principiul organizator divin al Universului la Empedocle, entuziasmul eroic la G. Bruno, principiul unificator divin al cerescului (+) şi al telurícului (-), al finitului şi infinitului în romantismul german; aspectul polarizant, complementar şi unificator al forţei subtile a Soarelui ((+) masculinul, aspectul emisiv) şi al forţei subtile a Lunii ((-) femininul, aspectul receptiv) care este puterea motrice şi diriguitoare a manifestării şi a evoluţiei în yoga).

Distingând genuri diferite ale iubirii şi considerând-o pe cea profund transfiguratoare şi spirituală (pură, înălţătoare, divină) ca net superioară, numeroşi gânditori i-au atribuit virtuţi cognitive fundamentale (de ex. cunoaşterea frumosului ideal ca atare, identificarea extatică a iubirii şi cunoaşterii la Platon, accederea către culmile extatice ale lumii inteligibile, beatitudinea iubirii divine la M. Ficino, libertatea interioară deplină izvorâtă din cunoaşterea intuitiv-raţională, "amor dei intellectualis" la Spinosa, penetrarea, datorită unei inefabile rezonanţe interioare cu conţinutul ideal sau absorbirea în noi, datorită fuziunii depline şi a identificării perfecte (în care cunoaşterea, obiectul sau fiinţa ce este cunoscută şi cunoaşterea care rezidă sunt una) a lucrului (sau a fiinţei umane) cunoscut(e) ca într-o contopire erotică la F. Schlegel).

Iubirea a fost şi este investită cu importante sensuri şi valenţe umane şi spirituale în gândirea modernă, revelându-se rolul ei ca factor de aglutinare a solidarităţii umane profunde, ca factor de asigurare a comunităţii de idei a speciei umane, ca esenţă sublimă, divină şi profund transfiguratoare a omului. Reprezentanţii filosofiei religioase, gânditorii creştini mai cu seamă (de exemplu, neoplatonismul, tomismul şi neotomismul, personalismul, existenţialismul religios) au pus foarte clar în evidenţă unele aspecte ale antropologiei iubirii (caritate-agape), interpretându-le în chip divin, înălţător, transcendental, ca iubire a lui Dumnezeu, în care aceasta se identifică cu iubirea universală (temelia unitară a celor trei ipostaze ale lui Dumnezeu).

O poziţie aparte ocupă, din acest punct de vedere, printre teologi, Teilhard de Chardin, care a construit o concepţie etică profund bazată pe dragostea dintre oameni, pe un colectivism plenar unificator afectiv şi intelectual. Întărirea accentelor pesimiste şi iraţionaliste ale iubirii caracterizează multe dintre interpretările filosofice în sec. al XIX-lea şi al XX-lea (de exemplu, Schopenhauer (pentru acesta, de exemplu, "Amorul nu este decât o cursă întinsă individului pentru ca acesta să perpetueze specia"), Nietzsche, M. Scheler, K. Jaspers, Sartre, Gabriel Marcel). Dovedind determinarea lui (a sentimentului iubirii) corelat psihic şi mental, unii filosofi au subliniat transformările profunde pe care le-a suferit sau le suferă sentimentul iubirii de-a lungul timpului şi au pus în evidenţă aportul lui hotărâtor în cunoaşterea de sine, în atingerea stării de fericire, în formarea şi modelarea umană.

Toate fiinţele spirituale au considerat totdeauna sentimentul iubirii ca fiind extraordinar de important şi l-au caracterizat adeseori drept un esenţial criteriu valoric sui-generis al gradului de umanizare şi elevare a comportamentului natural al omului, o măsură a faptului că în însăşi fiinţa sa microcosmică cea mai intim individuală cel care iubeşte poate totodată să devină, datorită iubirii, o fiinţă dilatată în infinit, macrocosmică, unificată şi divină.

Privind lucrurile din punct de vedere psihic, putem spune că iubirea sau amorul se formează printr-un fenomen complex de „cristalizare", care a fost destul de bine descris de Stendhal în lucrarea sa celebră "Despre dragoste", unde este analizat ca un proces de fixare progresivă pe care ni-l generează comunicarea şi identificarea inefabil empatică cu o anumită fiinţă umană de sex opus care ne completează (întregeşte) şi ne polarizează pe multiple nivele ale fiinţei noastre, făcându-ne să ne descoperim mult mai unificaţi şi armonioşi. Stendhal opune această dragoste intensă, durabilă, profund transfiguratoare şi adevărată amorurilor bruşte, frenetice şi fulgerătoare („coup de foudre") care, prin angrenarea unor polarizări efemere, parţiale sau lipsite de o anumită profunzime şi complexitate, sunt cel mai adesea predispuse să dispară la fel de repede cum au apărut deoarece fie de o parte, fie chiar de ambele părţi, lipseşte susţinerea afectivă şi transfigurarea care face posibilă aprofundarea în timp a fuziunii amoroase pe multiplele niveluri realizată în cuplu.

Din punct de vedere moral, aşa cum am mai spus, amorul poate fi definit ca fiind un sentiment euforic sublim şi profund transfigurator care este opus egoismului. Iubirea adevărată este, prin urmare, o modalitate foarte simplă de depăşire sau transcendere a egoismului. Înţelegând profund acest aspect prin trăirea directă, intensă, spontană şi liberă a iubirii adevărate putem să înţelegem mult mai bine cuvintele divine, esenţiale ale lui Iisus pe care, paradoxal, foarte puţini creştini le mai pun astăzi în practică: "Iubeşte pe aproapele tău ca pe tine însuţi". Genialul scriitor Tolstoi spunea: "Adevărata iubire are totdeauna drept bază renunţarea la propriul bine individual".

Marii sfinţi creştini văd în iubire izvorul virtuţii divine supreme, care este compasiunea. Pentru ei iubirea este în acelaşi timp o modalitate adevărată de cunoaştere a lumii şi a lui Dumnezeu.

Transfigurarea

Transfigurarea este procedeul specific care face posibilă punerea rapidă în rezonanţă cu energii subtile divine, cu sfere de forţă şi aspecte elevate sublime din macrocosmos prin intermediul căruia elementele realităţii exterioare, distilate de viziunea înnobilatoare, imaginaţia şi puterea de expresie a celui care transfigurează se transformă, mai ales pentru acesta, într-o realitate nouă, elevată, minunată, spiritual-afectivă, încărcată ce ne face să trăim o formă de extaz. Prin exemplul cunoaşterii artistice, sublime, transfigurarea constituie dovada rolului activ şi profund creator al conştiinţei în general. Specificul cunoaşterii artistice, sublime, capabilă să recreeze realul în ipostaze aprofundate, idealizate, înălţătoare, arhetipale, chiar şi ca proiect, construcţie şi model anticipator, prin ridicarea lui pe diferite trepte de transfigurare de la concretul sensibil la abstractul sensibil, în forme de expresie adecvate fiecăreia dintre treptele respective, i-au adus artei şi denumirea (acceptabilă ca metaforă) de oglindă magică a realităţii. Transfigurarea joacă un rol esenţial în continenţa amoroasă şi în arta amorului taoist fără sfârşit.

Trăirea transfiguratoare este starea mentală declanşată în contactul cu o operă de artă sau cu diferite aspecte ale realităţii (o privelişte, o figură umană frumoasă, un nud minunat etc.), resimţită sau apreciată ca fiind foarte frumoasă. Este cunoscută remarca lui Amiel potrivit căreia "peisajul este o stare de spirit", revendicată în egală măsură de acele curente estetico-artistice moderne care pun accentul fie pe valenţele poetico-lirice ale receptării realităţii, fie pe aşa-numitele tensiuni interioare revelatorii. Trăirea transfiguratoare este o stare sublimă complexă care pune în mişcare toate forţele şi energiile psihice elevate ale omului (şi în primul rând ale afectivităţii), antrenând şi stări euforice în special atunci când trăirea transfiguratoare se leagă de frumuseţea unei privelişti a naturii, de contemplarea afectivă a fiinţei iubite, de contemplarea sau de trăirea sublimă determinată de o operă muzicală genială. Această stare de spirit care este, în acelaşi timp, încordare euforică şi destindere, contemplaţie extaziantă şi efort, meditaţie şi rugăciune, nu se limitează la un efect instantaneu, ci se prelungeşte, determinând fenomene paradisiace de rezonanţă subtilă ce se continuă zile în şir chiar şi după încetarea sau dispariţia elementelor declanşatoare.

Ea lasă în urma ei, după caz, o stare intensă de euforie psiho-fizică, un sentiment paradisiac de eliberare interioară, care adevereşte nemijlocit teoria aristotelică a katharsisului, sau o stare extraordinară de disponibilitate mărită a inteligenţei, voinţei şi emotivităţii. De aici decurge şi faptul că trăirea transfiguratoare este unul dintre aspectele cele mai preţioase ale experienţei umane, unul dintre mijloacele cele mai eficace ale formării unei personalităţi armonioase şi, deci, ale educaţiei spirituale.

Dezvoltat în romantism, care acordă o deosebită preţuire rolului activ al subiectului şi funcţiei creatoare a interiorităţii, ca unul dintre conceptele lor centrale, conceptul trăirii transfiguratoare constituie un obiect predilect al filosofiei vieţii desăvârşite. Prin trăirea transfiguratoare faţă de femeie, bărbatul are acces într-un univers fascinant, strălucitor, mereu dinamic şi efervescent dar totodată plin de farmec şi poezie, care determină acea magie specifică iubirii ce se revarsă infinit, atunci devenind capabili să intuim că imposibilul devine cu uşurinţă posibil.

Taina adorării amoroase transfiguratoare

"În orice moment, fie că vă spălaţi picioarele sau mâncaţi, fie că vă curăţaţi dinţii sau vă frecaţi mâinile de murdărie, fie că munciţi sau conversaţi, vă plimbaţi, vă odihniţi, sunteţi trişti sau dimpotrivă râdeţi, fiind înţelepţi va trebui să adoraţi şi să onoraţi Femeia." (Hevajra Tantra)

Adorarea semnifică atât însuşi spiritul iubirii, cât şi o cale sigură de a trezi natura spirituală esenţială a fiinţei. Templul Corpului este un astfel de loc al adorării, unde puteţi comunica şi simţi cel mai bine adevărata voastră natură. Nu există templu mai sacru decât cel al corpului, cu toate energiile sale ascunse. Intrând în universul inefabil al iubirii, adorarea ființei iubite prin intermediul erosului transfigurator reprezintă drumul cel mai direct de experimentare a extazului divin. Amintiți-vă mereu și mereu plini de emoție de faptul că femeia iubită nu reprezintă decât încarnarea Principiului Feminin Etern care prin ea, acum, vă oferă sublima grație de a trăi minunea extazului. Însăși Marea Zeiță te înconjoară acum plină de iubire dăruindu-ți plină de exuberanță farmecele sale.

"Scufundă-te plin de aspirație către Divin în actul nesfârșit al Iubirii, atât de profund încât individualitatea ta să dispară. În timp ce iubești frenetic Femeia, urmărește permanent să fii Iubirea însăși; în timp ce mângâi extaziat Femeia caută să fii mângâierea însăși; în timp ce o săruți plin de fervoare, fii una cu sărutarea." (Shiva)

Atitudinea interioară a iubitului față de iubita sa

Motto: "Ce instrument minunat de fuziune cu infinitul este femeia frumoasă, vitală și rafinată atunci când corzile tainice ale ființei ei îi sunt atinse și dinamizate cu măiestrie! Ea este atunci capabilă să producă armoniile extatice cele mai sublime și să execute variațiile cele mai complicate ale iubirii și să dăruiască fericirile erotice cele mai înalte și divine" (Ananga Ranga)

Atitudinea interioară - cheia obținerii relațiilor sexuale armonioase

Una din satisfacțiile deosebite, care urmează învățării și aplicării unor tehnici sexuale speciale, este că relațiile între cei doi iubiți devin tot mai bune, mai armonioase. La fel ca o vacanță formidabilă după o muncă grea sau o plimbare plăcută prin pădure într-o zi însorită de primăvară sau bucuria de a urca pe un vârf de munte, relațiile sexuale reușite nu sunt doar o satisfacție, ci pot să împrospăteze corpul, mintea și sufletul. Ne luminează viața și ne întăresc legăturile noastre organice cu principiul fundamental al vieții. O viață sexuală reușită nu este doar simptomul unei legături pasionate, ci și un factor important în realizarea ei.

Relațiile sexuale împlinite, reușite ne umplu inima de dragoste și ne pot împlini aproape toate nevoile sufletești. Contactele tandre, pasionate, senzuale, lungi, scurte, rapide, rafinate, jucăușe, dure, aprinse, blânde, ușoare, romantice, erotice, simple, reci, fierbinți, sunt toate o parte importantă a menținerii pasiunii.

Relațiile sexuale reușite și armonioase îmblânzesc femeia, o fac să-și deschidă inima pentru a simți dragostea și să-și amintească clar de dragostea iubitului ei. Atingerile pricepute și versate ale iubitului îi dau certitudinea că este importantă pentru el. Nevoia de dragoste din sufletul ei este împlinită prin atenţia pasionată şi deplină a bărbatului. Tensiunea ei este redusă momentan când ea cedează din nou dorinţelor celor mai profunde ale laturii ei feminine. Îşi poate simţi şi satisface din plin dorinţa de a iubi şi a fi iubită.

Împlinirea care rezultă în urma relaţiilor sexuale reuşite eliberează bărbatul de toate frustrările lui şi îi permite să-şi reînvie pasiunea şi atracţia pentru iubita sa. El simte rezultatele eforturilor sale în modul cel mai direct. Satisfacerea femeii este scopul final şi succesul său. Reacţia ei fierbinte îl excită, îl electrizează şi-i stimulează fiecare fibră a fiinţei sale masculine. Prin satisfacerea ei, el simte că şi-a atins ţelul şi că dragostea lui este apreciată. Dorinţa lui de a iubi şi de a fi iubit, uneori ascunsă, dar mereu prezentă, este simţită şi împlinită. Apare astfel o deschidere spontană, plină de încredere către oameni, către Univers, către propria sa fiinţă şi către ceilalţi.

Relaţiile sexuale reuşite şi armonioase le amintesc atât bărbaţilor, cât şi femeilor, de dragostea duioasă şi intensă care i-a atras unul spre celălalt la început. Alchimia sexului reuşit generează în creier şi în corp substanţe care le permit îndrăgostiţilor să se bucure unul de celălalt. Măreşte atracţia reciprocă, stimulează energia şi chiar asigură o stare de sănătate mai bună. Ne oferă scânteia vitalităţii tinereşti şi un simţ mai dezvoltat al frumosului, încântarea şi admiraţia faţă de cel iubit şi faţă de lumea din jur. Amorul este darul special al lui Dumnezeu pentru cei care se străduiesc să facă din dragoste o prioritate din viaţa lor. Trăsătura majoră care face ca o căsătorie să fie mai mult decât o prietenie afectuoasă este amorul. Actul sexual dezvoltă direct laturile noastre masculine şi feminine mai mult decât orice altă activitate pe care o poate împărtăşi un cuplu. Actul sexual are puterea formidabilă de a ne apropia sau a ne îndepărta.

Pentru a avea relaţii sexuale reuşite şi profund satisfăcătoare, nu este destul ca bărbaţii şi femeile să-şi urmeze instinctele străvechi, rodul unor impregnări subconştiente adeseori perverse. Pe măsură ce vremurile s-au schimbat, calitatea actului amoros a devenit mult mai importantă; la fel şi profunzimea acestuia şi totodată perspectivele care se deschid pentru acele fiinţe care, pline de curaj şi încredere, îndepărtează vălul obscur şi limitator impus sexualităţii prin dogme religioase şi sociale retrograde, asigurând acestora calea împlinirii aspiraţiei către fericire.

În lipsa înţelegerii clare a necesităţilor noastre sexuale diferite, actul sexual se transformă după câţiva ani, uneori doar luni, în rutină şi activitate mecanică. Prin anumite modificări - puţine, dar însemnate - putem depăşi complet acest model, din nefericire din ce în ce mai des întâlnit în societatea contemporană. "Nepotrivirea de caracter", mobilul multor divorţuri, maschează sub o formă oficializată această stare de lucruri: ignorarea laturii erotico-afective în împlinirea cuplului şi totodată a modalităţilor specifice ce ar putea armoniza această situaţie.

Condiţia atingerii armoniei în relaţiile sexuale implică o atitudine pozitivă, inteligentă, plină de bun simţ faţă de actul sexual. Pentru ca un bărbat să se simtă în continuare atras de iubita lui are nevoie să simtă că şi ei îi place să facă dragoste la fel de mult ca şi lui. De multe ori, bărbatul se simte respins pentru că are impresia greşită că femeia nu este aşa de interesată în această direcţie. În lipsa înţelegerii mai profunde a unor procese psiho-mentale specifice universului feminin ce ajung să se reflecte prin atitudini sexuale corespunzătoare manifestate de femeie, este foarte uşor ca bărbatul să ajungă să se simtă descurajat şi în felul acesta să-şi justifice uşor tendinţa de îndepărtare.

BĂRBAŢI, REŢINEŢI!!! Femeilor le place să facă dragoste la fel de mult ca şi vouă. Diferenţa dintre femeie şi bărbat este că ea nu-şi simte puternica dorinţă de sexualitate decât dacă îi este satisfăcută mai întâi dorinţa de dragoste. Foarte important, ea are mai întâi nevoie să se simtă iubită şi deosebită pentru un bărbat. Când inima îi este deschisă astfel, începe să se deschidă şi centrul sexual şi va simţi o dorinţă egală sau mai mare decât a oricărui bărbat. Pentru ea, dragostea este mult mai importantă decât actul sexual, dar dacă nevoia de dragoste este satisfăcută, va creşte considerabil şi importanţa actului amoros. Chiar dacă o femeie nu se simte iubită, dar simte că există posibilitatea de a fi iubită, poate începe să-şi simtă dorinţele sexuale profunde. În schimb, bărbatul are în general nevoie doar de o ocazie şi de un loc potrivit pentru a se simţi stimulat să abordeze perspectiva unei relaţii sexuale.

La începutul unei legături, stimularea sexuală este mult mai automată şi mai rapidă la un bărbat. Această diferenţă este reflectată şi în fiziologie. Hormonii masculini, care sunt răspunzători de stimulare, se concentrează rapid după orgasm. Pentru femeie, plăcerea ia naştere mult mai încet şi rămâne mult timp după orgasm. De altfel, acest proces a fost prezentat pe larg în alt capitol.

Pentru femeie, stimularea se face încet, cu mult înainte de a deveni o dorinţă fizică. Înainte de a-şi dori stimularea sexuală, femeia se simte caldă, senzuală şi atrăgătoare. Ea se simte atrasă de bărbat şi se bucură de timpul petrecut împreună. Pot trece zile înainte de a dori să aibă relaţii sexuale.

În general, stimularea bărbatului este imediat sexuală. A aştepta câteva zile înseamnă adeseori un efort enorm pentru el. Lui îi vine greu să-i înţeleagă femeii trebuinţele deosebite, deoarece nu le cunoaşte din proprie experienţă. La revenirea dintr-o călătorie, bărbatul vrea imediat un contact sexual, în timp ce iubita lui are nevoie de ceva timp pentru a se adapta şi a sta de vorbă. Neînţelegând această diferenţă, este foarte uşor ca el să se simtă respins fără motiv, iar ea să se considere exploatată.

La începutul unei legături, bărbatul are mai multă înţelegere pentru nevoia femeii de a aştepta înainte de a face dragoste, manifestând adeseori intuitiv în această perioadă toate acele atitudini care îl fac apreciat, înţeles şi foarte atrăgător. Dar, după ce au început să aibă relaţii sexuale, el nu-şi mai dă seama că ea are în continuare nevoie de sprijin afectiv, de înţelegere, de deschidere şi mai amplă a acestui univers fascinant care este iubirea în cuplu. Într-un sens foarte real, sprijinul afectiv, iubirea şi dăruirea sa, capacitatea sa de transfigurare menţinute constant este "preţul" pe care bărbatul trebuie să-l ofere celei pe care o iubeşte pentru a fi mereu acceptat de femeie şi din punctul de vedere al manifestării erotice-sexuale. Din nefericire, majoritatea bărbaţilor nu înţeleg importanţa satisfacerii constante a necesităţilor ei afective şi în felul acesta ei se expun riscului ca mai devreme sau mai târziu să fie treptat respinşi de femeie.

Majoritatea femeilor consideră de obicei că bărbaţii vor de la ele un singur lucru: sex. Adevărul este că bărbaţii vor în realitate dragoste. Bărbatul vrea dragoste la fel de mult ca şi femeia, dar pentru a ajunge să-şi poată deschide inima, pentru mulţi dintre bărbaţi este necesară această supremă "ofrandă" pe care femeia i-ar putea-o oferi, dovedindu-i astfel completa sa dăruire şi care ulterior, l-ar face capabil de a se dărui la rândul său cu totul acestei iubiri. Aşa cum o femeie are nevoie mai întâi de dragoste pentru a-şi dori şi actul sexual, bărbatul are nevoie de iubire fizică pentru a fi receptiv la dragoste.

Ca regulă generală, femeia are nevoie să fie satisfăcută emoţional înainte de a-şi dori un contact sexual. În schimb, bărbatul îşi realizează o mare parte din satisfacţiile emoţionale în timpul contactului şi chiar şi după acesta.

Femeile nu înţeleg acest lucru. Semnificaţia tainică pentru care bărbatul este atât de "zorit" să aibă relaţii sexuale este că, prin intermediul lor, el, intuitiv, retrezeşte mai rapid o dimensiune a sa care din nefericire, de-a lungul timpului s-a mai alterat în procesul continuu al extrovertirii şi expansionării sale de "cuceritor", şi anume cea care-l face să simtă prin fuziunea cu femeia iubită trăirea, simţirea sa cea mai profundă. În ultimă instanţă este exprimarea însăşi a nevoii sale de împlinire prin afectivitate şi dragoste. Energia sa sexuală expansivă retrezeşte astfel impulsul iubirii uitate de el de-a lungul timpului, în confruntările pe care bărbatul le avea cu Natura exterioară. Actul sexual îl ajută să simtă din nou acest impuls către împlinire, către totalitate prin intermediul femeii care i se dăruie. Prin actul sexual, inima bărbatului începe să se deschidă, iar el poate de acum oferi şi primi infinit mai multă dragoste.

Atunci când atât femeia cât şi bărbatul vor înţelege misterul inefabil al iubirii în cuplu percepând fiecare dintre ei aceste diferenţe exprimate în sfera psiho-mentală, prin jocul permanent dinamic al contrariilor, întreaga perspectivă asupra sexului se poate schimba. În loc ca dorinţa de sex a bărbatului să i se pară ceva primitiv şi instinctiv fără legătură cu dragostea, femeia va începe să o vadă ca pe o modalitate profundă a bărbatului de a ajunge mai repede la dragoste, pe fundalul menţinerii unei permanente dorinţe de a pătrunde universul afectiv şi a împlini aspiraţia de comunicare şi profunzime a femeii. Astfel cei doi se pot redescoperi, îmbrăţişaţi mereu şi mereu într-o continuă revărsare de tandreţe, iubire şi înţelegere.

Două etape obligatorii ale unei fuziuni amoroase reușite: preludiul și postludiul

Actul amoros poate fi minunat integrat de către un bărbat care cunoaşte şi tainele sexualităţii şi ale psihologiei feminine. Deşi o femeie, după ce s-a deschis amoros, devine extraordinar de liberă şi spontană, trăind frenetic bucuria unei fuziuni amoroase, există două momente cheie în care bărbatul este imperios necesar să acţioneze cu tact şi cu discernământ. Aceste două momente sunt înainte şi după actul amoros propriu-zis.

Fuziunea sexuală armonioasă dintre un bărbat şi o femeie este asemenea unei piese muzicale foarte reuşite. Etapele piesei muzicale: începutul - preludiul, miezul - ludiul şi finalul - postludiul se regăsesc perfect şi în fuziunea erotică. În actul amoros, preludiul are rolul de a deschide femeia afectiv şi erotic, de a se pune în acord cu frecvenţa de emisie în plan sexual-emoţional a iubitului său. Ludiul este numit de sexologi contact sexual propriu zis şi, în general are durata cea mai mare, iar postludiul este asemeni unei întoarceri treptate din lumea atât de diversă a jocurilor erotice libere în profunzimile firii umane.

Preludiul

Preludiul cel mai reuşit este acela care face trecerea pe nesimţite de la mângâiere la fuziunea erotică propriu-zisă. Foarte mulţi sexologi şi psihologi atrag astăzi atenţia bărbaţilor asupra necesităţii integrării acestei faze în jocul amoros. Bărbaţii sunt foarte uşor excitabili sexual, după faza de excitare sexuală, urmând (evident, dacă nu se ajunge la descărcarea potenţialului sexual) şi o dinamizare afectivă intensă. La femei este invers, ele, prin natura lor, simt în primul rând nevoia de a se dinamiza afectiv, de a fi iubite şi apoi de a fi stimulate sexual. Foarte multe femei se confruntă astăzi cu frigiditatea, cu inhibiţii sexuale diverse, datorită nesocotirii de către bărbat a nevoii sale de afectivitate.

Pe lângă faptul că răspunde necesităţilor afective ale femeii, preludiul are şi alte roluri, eliminând inhibiţiile, imprimând fuziunii amoroase dominanta din punct de vedere emoţional[1].

Femeile ştiu să-şi ascundă foarte bine preocupările şi suferinţele şi multe dintre el sunt tentate să nu-şi "supere" iubitul cu propriile probleme. Din acest motiv, ele pot face dragoste în timp ce se mai află încă sub influenţa grijilor şi stresurilor de tot felul. În timpul preludiului, un bărbat tandru şi iubitor, pe lângă faptul că face lină şi firească trecerea de la viaţa cotidiană la cea intimă şi delicată a cuplului, poate cunoaşte şi explora mai bine ca oricând emoţiile şi gândurile cele mai intime ale femeii. Sunt cunoscute cazuri în care cele mai inhibate şi mai timide femei s-au transformat în femei senzuale în doar câteva luni sub influenţa caldă şi iubitoare a bărbatului drag, reuşind să se deschidă amoros tocmai în timpul unor preludii foarte prelungi şi pline de tandreţe. De asemenea, există şi foarte multe femei senzuale, dar cu o lipsă vizibilă de rafinament, care au devenit fiinţe pline de farmec şi gingăşie, înţelegându-şi adevărata condiţie feminină şi adevărata menire a amorului prin experimentarea în diferite nuanţe a preludiului.

---

[1] Se ştie că doi iubiţi nu fac de două ori dragoste la fel, de fiecare dată lucrurile sunt trăite, resimţite altfel de către cei doi, deşi din punct de vedere fizic lucrurile nu diferă prea mult. Arta amoroasă a bărbatului implică între altele şi găsirea şi imprimarea în mod spontan a celui mai potrivit mod de a face dragoste. Într-un anumit moment, de exemplu, este bine că iubirea să se manifestă spontan şi plin de ardoare, alteori plin de gingăşie şi tandreţe sau de vioiciune şi veselie ş.a.m.d.

În ce constă, totuşi, preludiul?

Nimeni nu a stabilit o schemă precisă a preludiului. El este un act, un fenomen unic, care este bine să fie cât mai spontan, implicând stimularea femeii tactil, prin mângâieri tandre şi îndelungi, olfactiv prin folosirea unor esenţe afrodiziace, sonor printr-un fond muzical special ales (sunt de preferat melodiile mai lente, cu puternice rezonanţe afective). Veselia, umorul, râsul spontan pot fi şi ele componente foarte potrivite unui preludiu, ajutând femeia să se destindă, să se simtă în largul ei, eliminând astfel multe din stresurile şi anxietăţile legate de sexualitate[1].

Masajul trebuie făcut cu mişcări line şi uşoare.

Iată un exemplu sugestiv de stimulare prin atingere a fiinţei iubite pe parcursul preludiului:

Pulverizăm câteva picături fine de ulei volatil natural parfumat pe corpul fiinţei iubite, începând de la cap şi până la degetele picioarelor, apoi vom căuta să o atingem foarte uşor cu mişcări electrizante cât mai ample. Vom răspândi uleiul volatil cu mişcări uşoare, realizând doar fine atingeri cu vârfurile degetelor, pornind de la tălpi către creştet, reluând apoi de mai multe ori în acest fel, de-a lungul întregului trup.

Putem, dacă suntem suficient dinamizaţi afectiv, să simţim printr-o misterioasă empatie senzaţiile şi sentimentele iubitei noastre în acest timp.

Atingem uşor, la început abia simţit, cu vârful unui singur deget, interiorul pavilionului urechii sale, cu mişcări circulare făcute foarte lent. Înconjurăm apoi fără grabă marginea urechii în acelaşi fel, fără grabă. Atingem după aceea uşor micuţa semilună a părţii interioare a lobului. Suntem atenţi în permanenţă la reacţiile pe care mişcările noastre le produc. Mărim intensitatea mângâierilor treptat, pe măsură ce starea ei de excitare creşte.

Apoi, atingem uşor, senzual, genele. Ochii ei se vor închide sub adierea mângâierii noastre, ea simţind impulsul să urmărească fascinată, cât mai clar, finele atingeri electrizante ale mâinilor.

Atingem în continuare încet buzele, cu vârful unui deget, care poate fi înmuiat în chiar saliva sa. Îi desenăm apoi jucăuş mici cercuri pe obraji. Vom continua prin a-i mângâia gâtul cu vârfurile degetelor de la o mână.

Îi mângâiem după aceea sânii aşa cum am desena cu degetele cifra 8

---

[1] Un cunoscător al naturii feminine afirma că: o dată ce ai făcut o femeie să râdă spontan, cu plăcere înseamnă că ai reuşit să o cucereşti cel puţin pe jumătate. Se spune că râsul şi veselia sunt uneltele secrete care netezesc calea către inima unei femei.

pe pieptul său. Putem apoi să îi apăsăm uşor ombilicul (buricul) şi să relaxăm, apoi, gradat presiunea, făcând uşurel câteva mişcări rapide pe abdomen care s-ar putea să o facă să râdă ca un copil...

Putem apoi să ne aplecăm uşor deasupra ei, lăsând ca respiraţia noastră fierbinte să o mângâie şi să o înfioare. Ne plimbăm uşor obrajii pe abdomenul ei, îi înconjurăm uşor ombilicul cu o sărutare, lăsând-o să ne simtă în continuare respiraţia direct pe piele.

Ne apropiem uşor capul de corpul său şi începem să o mângâiem cu părul uşurel, pe tot corpul. După câteva minute de mângâieri cu părul o vom simţi foarte înfiorată, electrizată parcă.

Îi atingem cu toată palma, uşor şi cu afecţiune, partea din spatele genunchilor, care este foarte sensibilă şi delicată, îi mângâiem încet, îndelung această zonă. Urmărim apoi linia de contur a gambei, îndreptându-ne spre gleznă, urcând apoi lin spre curbura şoldurilor.

Putem să-i mângâiem uşor partea interioară a coapselor cu vârful degetelor, sau, şi mai bine, cu petalele unei flori pe care i-am pregătit-o. Ne putem imagina că ea începe să se deschidă în timpul acestei mângâieri cu totul speciale asemeni unei... flori.

Ne aplecăm apoi uşor întreg corpul spre ea şi sprijinindu-ne pe braţe o mângâiem foarte uşor cu pieptul, ascendent, ajungând în final cu buzele deasupra buzelor sale. O sărutăm uşor, corpul nostru presându-l uşor pe al ei, mulându-se, ca într-o îmbrăţişare (în care nu folosim, însă, braţele).

În tot acest timp suntem alături de ea afectiv şi căutăm să percepem, menţinându-ne într-o stare de calm, de iubire, reacţiile în lanţ pe care le declanşăm prin mângâierile noastre în sufletul său...

Esenţele aromatice folosite pentru a o masa trebuie să aibă un miros cât mai subtil şi mai sugestiv. Sunt folosite aromele cu efect excitant pentru femeie, cum ar fi moscul, ambra, mirtul, paciuli, lămâiul, busuiocul, eucaliptul sau menta (care îi vor da un sentiment foarte special de purificare, de prospeţime), santalul, iasomia. Uneori este bine să folosim noi înşine arome, care să o stimuleze atunci când ia cunoştinţă, în timpul preludiului, cu corpul nostru. Trebuie să avem grijă la esenţele care au un miros mai greu (moscul, ambra, paciuli ş.a.), deoarece pot fi deranjante pentru structurile mai sensibile[1]. Esenţele vor fi folosite în cantităţi mai mici pentru a evita excesul. Combinarea aromelor necesită o artă specială, pe care nu o putem reda în contextul acestei cărţi, pe de altă parte esenţele sunt destul de greu de combinat în mod armonios, de aceea este mai bine să fie folosită o singură esenţă.

Care trebuie să fie atitudinea lăuntrică a unui bărbat în timpul preludiului?

Aceea de tandreţe, înţelegere, destindere. Mulţi din bărbaţii cărora li s-a explicat necesitatea preludiului au ţinut cont de importanţa sa teoretică, dar nu au reuşit să fie destul de spontani, naturali şi, mai ales, atenţi atunci când a fost vorba de realizarea sa practică. Femeile sunt foarte senzitive şi simt atunci când un bărbat este cu adevărat bucuros să dăruie iubitei sale un masaj şi câteva momente tandre înainte de a trece la stimularea genitală propriu zis. Uneori, când femeia are probleme de deschidere în plan erotic şi afectiv, este posibil ca un preludiu să se întindă pe o durată de câteva zile. Alteori este posibil ca femeia să scoată la iveală anumite probleme pe care le refulase de mult timp exact în timpul preludiului. Foarte mulţi din bărbaţii care au cerut sfatul unui sexolog sau au participat la câteva cursuri şi seminarii în acest domeniu au relatat că după ce s-au hotărât să înceapă fiecare act amoros cu un preludiu au obţinut reacţii pe care nu le prevăzuseră de la iubitele lor. În cele mai multe cazuri, femeile au fost surprinse şi adânc impresionate de faptul că sunt privite şi altfel decât din punct de vedere sexual. Nu au lipsit nici lacrimile şi constatările de genul: "Cum de te-ai hotărât să fii mai bun astăzi?!" sau "S-a întâmplat ceva!?.. Cum de eşti atât de tandru?!".

---

[1] Unele femei au o incompatibilitate cu anumite mirosuri, incompatibilitate care se manifestă de la stări de ameţeală, de indispoziţie, până la dureri de cap sau greaţă.

Bărbatul este bine să fie sincer în rolul tandru pe care şi-l asumă şi în nici un caz să nu trebuie să facă din preludiu un ritual a cărui necesitate a înţeles-o pe jumătate, ci să caute să trăiască cât mai intens dragostea şi generozitatea în timpul preludiului. Gândindu-se cum să ajungă mai repede la propria sa satisfacţie sexuală, bărbatul nu va putea realiza un preludiu reuşit. Deoarece, aşa cum spuneam, reacţiile imprevizibile din partea femeii, care este foarte sensibilă în asemenea momente, nu vor lipsi, este bine ca cel ce iniţiază un preludiu să dea dovada calmului, înţelegerii şi transfigurării de care este capabil.

Trebuie ca bărbatul să se aştepte la recunoştinţă şi semne foarte evidente de satisfacţie din partea femeii după un preludiu?

Cel puţin la primele 100 de preludii reuşite, nu.

Postludiul

Postludiul este arta de a face dragoste şi după actul sexual.

Bărbaţii care fac dragoste fără continenţă sfârşesc aproape întotdeauna actul amoros printr-un somn prelungit, cu sau fără vise, în braţele iubitei, cu excepţia cazurilor când trebuie să ajungă la serviciu sau la o întâlnire de afaceri. Dar, oare ce fac majoritatea femeilor în acest timp? Femeile care după sfârşitul actului amoros sunt pur şi simplu neglijate de bărbatul prea somnoros sau prea preocupat de ale sale trăiesc clipe penibile de frustrare. Femeile sunt foarte sensibile după ce au făcut dragoste. În cazul în care s-a reuşit stimularea lor erotică, ele au o disponibilitate erotică foarte mare. Unele femei care se dinamizează erotic mai lent, au nevoie apoi de un timp direct proporţional pentru a fi satisfăcute şi a se bucura cu adevărat de binefacerile amorului. Bărbaţii care nu înţeleg această particularitate a firii feminine vor fi foarte surprinşi sau pur şi simplu nu vor lua în serios dorinţa femeii de a fi satisfăcută, voind de exemplu să facă în loc de o oră, trei ore dragoste într-o anumită zi. Pe de altă parte, la bărbat energia erotică cumulată în timpul actului amoros poate culmina cu ejacularea. Energia erotică rezultată după o fuziune amoroasă de trei ore este mai greu de controlat decât energia rezultată după numai o jumătate de oră. Din acest motiv, mulți bărbați simt la un moment dat nevoia să se oprească pentru a putea controla energia considerabilă generată de actul amoros. Oprirea bruscă este caracteristică unei naturi masculine, dar este foarte greu de înțeles şi de acceptat de către o femeie.

Postludiul este acea etapă distinctă şi firească a unei fuziuni amoroase, care face lină trecerea de la efervescența amoroasă la starea normală de conştiință. În general, în această etapă, procesele de transmutare şi mai ales cele de sublimare sunt foarte intense. Bărbatul emisiv caută să translateze dominanta propriilor trăiri din sfera erosului în cea a afectului şi mentalului. Pe fondul de tandrețe şi dragoste mult amplificată, el devine tot mai calm, mai profund în gândire şi sentimente. El îşi va simți iubita ca parte integrantă a sa, o va conduce treptat prin mişcări, prin atingeri, cu ajutorul cuvintelor şi prin atitudinea pe care el o emană în sferele elevate ale simțirii şi gândirii.

Primul pas este, deci, lăuntric. Bărbatul va urmări să ridice, să transforme energia sexuală în energii mai rafinate: volitive, afective, mentale. Aceasta se poate face cu ajutorul anumitor tehnici descrise în această lucrare: vizualizarea unui flux de lumină strălucitoare care urcă de la baza coloanei spre creştetul capului, contracția perineală, contracția sfincterelor. Pentru controlul mai bun al energiei este foarte utilă calmarea, încetinirea naturală a respirației. Aceasta se face pur şi simplu urmărind detaşat ritmul respirator, fără a interveni, relaxând în acelaşi timp musculatura abdominală şi rărind mişcările. Sublimarea energiei în timpul actului sexual determină şi autoinducerea unei stări elevate de conştiință cum ar fi afecțiunea pură, intuiția, luciditatea. Concentrându-ne atenția în punctul situat în centrul plexului cardiac (al pieptului) şi urmărind să simțim cât mai profund dragostea pentru femeia iubită, trăind intens acest moment vom simți cum totul în noi se concentrează în sfera afectivității, vom avea sentimentul că trăim şi am trăit întotdeauna într-o lume guvernată de iubire. Orientarea în sens ascendent a energiei erotice prin intermediul tehnicilor, a vizualizării, a identificării cu aspectele sublime din femeia iubită poate genera o gamă foarte variată de trăiri cu adevărat înălțătoare. Deschiderea minții şi inimii spre lucruri frumoase şi sublime în timpul actului amoros este deci prima fază a postludiului.

Al doilea pas este reflectarea primului la nivel de atitudine. Vom urmări să fim cât mai tandri, cât mai atenți cu putință. Mişcările noastre se vor reduce ca frecvență, penetrările vor fi reduse ca amplitudine, rare şi profunde, corelate cu respirația foarte profundă. Este bine ca spre final poziția adoptată să ne permită să ne strângem cât mai tandru iubita la piept. Atingerile noastre vor fi mai intense ca de obicei, îndreptându-le spre părțile superioare ale corpului femeii: sânii, zona din centrul plexului cardiac, gâtul, ceafa, omoplații, umerii, ochii, genele şi sprâncenele, fruntea, pleoapele, creştetul capului, părul, lobul urechii. Vom urmări să fim cât mai învăluitori şi mai sugestivi în mişcări şi atingeri.

Următorii paşi decurg spontan şi firesc:

Vom retrage cu delicateţe penisul din vulvă (retragerea se poate face foarte lent) şi concomitent ne vom intensifica atingerile şi sărutările, aşa încât iubita noastră copleşită de bucurie şi de abundenţa trăirilor şi senzaţiei să se simtă unită perfect cu fiinţa noastră. Vom prelungi mângâierile în mod firesc şi vom urmări în acelaşi timp să fim cât mai comunicativi prin atitudine, gesturi sau câteva cuvinte simple şoptite cu ardoare. Îi vom arăta sau îi vom permite să ghicească recunoştinţa noastră. Îi vom îmbrăţişa trupul cu privirea şi vom vedea în el ceea ce are mai frumos şi încântător. O vom învălui cu sentimentele noastre prin privire şi îi vom reflecta propria frumuseţe. Funcţie de dispoziţia sa, putem deveni jucăuşi, făcând ca totul să fie în final o fantastică joacă sau putem rămâne interiorizaţi într-o stare de adorare şi contemplaţie. Putem să traducem prin cuvinte, sincer, fără a exagera cu nimic, evocând însă ferm, sentimentele minunate pe care le avem pentru ea.

Etapa finală este cea în care cei doi iubiţi sunt sincronizaţi cât mai deplin la nivelul trăirilor lăuntrice, gândirii şi voinţei. Este o prelungire a punerii la unison realizate prin actul amoros. Este o împărtăşire reciprocă.

Cum se păstrează vie relaţia cu femeia iubită ?

Un bărbat înţelept are mereu conştiinţa faptului că totul este deosebit, indiferent dacă vede o floare pentru prima oară sau îşi întâlneşte iubita pentru a mia oară. El nu banalizează absolut nimic şi vede toate lucrurile ca fiind speciale, vii şi pline de lumina divină a Supremului Absolut sau Dumnezeu.

Se ştie că în timp ce bărbaţii, în general, îşi doresc relaţii sexuale formidabile, femeile doresc o mai mare apropiere sufletească, o atmosferă plină de tandreţe, iubire şi spontaneitate, aceasta determinând o deschidere profundă şi în plan erotic. Efectul gesturilor romantice este magic în menţinerea şi aprofundarea unei relaţii de cuplu durabile, pline de transfigurare şi iubire.

Pentru a-i satisface femeii nevoia de romantism, bărbaţii trebuie mai întâi să ştie şi să înţeleagă de ce este atât de important acesta. Nu se poate spune că ei nu sunt sau nu vor să fie romantici, doar că nu înţeleg de ce este atât de important să-şi păstreze permanent proaspăt romantismul. Majoritatea bărbaţilor sunt romantici la începutul relaţiei, dar nu intuiesc de ce trebuie să continue la fel. A fi romantic nu înseamnă neapărat cadouri, flori, o masă la restaurant, o noapte sub clar de lună, ci mult mai mult. Înseamnă să te menţii într-un etern început, să păstrezi vii misterul, taina, starea de îndrăgostit; să savurezi clipele petrecute cu iubita ta la fel de îndelung şi plin de patos ca la început. Pentru a fi obiectivi, este necesar să recunoaştem realitatea "uzurii" în timp a relaţiei de cuplu pe fondul scăderii efervescenței specifice stării de îndrăgostit, condiții ce conduc inevitabil la blazarea și ofilirea relației.

Iată în continuare câteva sugestii menite să retrezească farmecul inefabil al începutului.

Prin însăși condiția lor existențială femeile sunt dintr-un anumit punct de vedere mai apropiate de natură. Sensibilitatea intrinsecă naturii feminine va fi trezită și stimulată. prin gesturi și atitudini foarte simple oferite de bărbați în această direcție. Femeilor le plac florile. Descoperind importanța gestului de a aduce flori iubitei sale, un bărbat poate înțelege importanța tuturor gesturilor romantice. Pentru a se simți curtată, o femeie nu vrea să-și cumpere propriile flori. Vrea ca iubitul să o facă. Nu vrea nici măcar să le ceară. Dacă trebuie să le ceară, nu mai există romantism. Cumpărarea din proprie inițiativă a florilor este un simbol al faptului că el ține la ea și o înțelege. Acest gen de simboluri are un rol foarte important în păstrarea farmecului romantic al iubirii. Femeia nu dorește o floare în ghiveci, ci una care se va usca în cinci zile. De ce? Pentru ca peste cinci zile el să iasă din nou și să-și dovedească dragostea, cumpărându-i alte flori. Astfel nu numai că el se simte curtenitor și cavaler, dar și ea simte afecțiunea lui.

Când bărbatul pune la cale o ieșire, face rost de bilete, conduce mașina și are grijă de toate detaliile mărunte, este vorba de romantism. Când își asumă responsabilitatea să aibă grijă de lucruri, permite femeii să se destindă și să se bucure de grija acordată. Este ca o minivacanță care o ajută să-și regăsească latura feminină. Momentele romantice sunt deosebit de utile acelor femei cărora le vine greu să-și mărturisească sentimentele. În timpul unei ieșiri romantice, femeia poate simți că este apreciată, adorată, înțeleasă și sprijinită. Ea se bucură de avantajele de a vorbi fără a trebui să vorbească.

Pentru ca romantismul să rămână viu, trebuie să existe și o bună comunicare, femeia să simtă că este auzită și înțeleasă. A ști să asculți nu presupune a dezvolta simțul auzului sau a audia un discurs. A asculta înseamnă a învăța să-l simți pe celălalt cu toată ființa ta. A asculta devine echivalent cu a simți și a empatiza. Cine nu este capabil să empatizeze cu cel din fața lui, să se identifice în totalitate cu el și să rămână totuși el însuși, nu va avea niciodată darul de a-l asculta și de a-l înțelege cu adevărat. Dacă bărbatul nu știe să asculte și să înțeleagă o femeie, ea simte în cele din urmă și se inhibă. De obicei nici nu știe ce s-a petrecut. El poate avea chiar și tentative romantice, dar fără același efect magic. Chiar și florile își pierd puterea dacă femeia nu simte că este ascultată.

Uneori, chiar înainte de a putea aprecia gesturile romantice, femeile au nevoie să comunice și să simtă că sunt ascultate. La fel cum actul amoros exprimă nevoia bărbatului de împlinire prin afectivitate și dragoste, comunicarea exprimă nevoia de romantism a femeii. În ultimii 20 de ani, lipsa de comunicare în relațiile intime a fost o nemulțumire majoră a femeilor. Această dorință de comunicare poate deveni de fapt un prilej formidabil pentru gesturi, cuvinte, atitudini romantice. Împărtășind iubitului ei sentimentele sale, grijile sau bucuriile de peste zi, discutând diferitele probleme care apar, femeia simte că el se interesează cu adevărat de ea şi o ajută prin atitudinea lui. Când bărbatul se simte apreciat, îi este mai uşor să-i asculte sentimentele şi nevoile şi să reacţioneze cu afecţiune la ele. Dacă nu este apreciat şi ea îi vorbeşte despre problemele ei, el are impresia că i se spune că nu face destul. Comunicarea bazată pe relaţii sincere şi afectuoase, înţelegerea şi toleranţa, pornind de la respectul de sine şi de ceilalţi sunt condiţii esenţiale pentru menţinerea intimităţii şi romantismului într-o relaţie de cuplu. Alegerea momentelor de comunicare este la fel de importantă. Pentru a avea o relaţie durabilă, discuţiile trebuie să aibă loc în momentul potrivit şi într-un mod care nu ofensează, nu răneşte şi nu irită fiinţa dragă.

De îndată ce aţi devenit profund conştienţi de reacţiile propriului vostru corp şi de nevoile voastre emoţionale, nu este indicat să păstraţi această trăire intensă numai pentru voi înşivă. Trebuie să fiţi deci cât mai deschis cu femeia iubită. Cu toate că amorul fizic nu are nevoie de cuvinte, adesea este totuşi necesar ca fiecare dintre cei doi să comunice gândurile şi senzaţiile sale cele mai intime despre care celălalt nu poate avea cunoştinţă, ignorându-le. Astfel veţi confirma sincer, prin intermediul limbajului, mesajele mute schimbate în mod subtil, telepatic în timpul amorului fizic.

La prima vedere puteţi însă să fiţi timizi şi să nu îndrăzniţi să începeţi aceste confidenţe, dar dacă veţi alege cu grijă momentul propice şi dacă veţi acţiona într-o stare de bună dispoziţie remarcabilă şi cu multă afecţiune, timiditatea va dispărea destul de repede. Este posibil ca iubita dumneavoastră să aibă propriile tensiuni şi inhibiţii mai mult sau mai puţin paralizante şi, de asemenea, propria sa timiditate şi ea ar fi bucuroasă să aibă această ocazie deosebită de a discuta aceste probleme împreună. Atunci când se va realiza o inefabilă înţelegere mutuală, clară şi precisă, cuvintele vor dispărea de la sine, fiind înlocuite cu adevărate comuniuni telepatice. Amintiţi-vă că relaţiile sexuale înseamnă a comunica plenar şi intim.

Orice bărbat doreşte să devină o personalitate integră, puternică şi creatoare. Capacitatea de manifestare sexuală armonioasă este o realizare importantă a potenţialului uman şi, în consecinţă, o altă etapă către realizarea fericirii totale. Integrarea cât mai inteligentă, corespunzătoare, a naturii sexuale măreşte capacitatea de a exprima nuanţat iubirea şi favorizează astfel creşterea spirituală. Pe măsură ce această creştere spirituală se afirmă, descoperim modalităţi de manifestare din ce în ce mai variate şi mai universale.

A discuta este o necesitate feminină importantă. Dar ritualurile romantice care spun “te iubesc şi aş face orice ca să-ţi îndeplinesc dorinţele” pot comunica în bună măsură dragostea, fără cuvinte. Prin aceste acţiuni simple care dovedesc iubirea, comunicarea este mult mai uşoară şi se pot exprima uşor cele mai profunde sentimente.

Pentru un bărbat există infinite moduri de a-i declara femeii iubite dragostea. Prin gesturi mici, dar pline de atenție și tandrețe, el își poate cuceri în fiecare zi aleasa inimii. Evitați încadrarea în șabloane a dorințelor erotice, căutând să trăiți cât mai liberi, fericiți și plini de spontaneitate. Nu limitați erotismul la ședințe care să țină o durată prestabilită de timp sau la seturi de exerciții bisăptămânale, ci lăsați-l să se joace liber în voi și prin voi și să vă umple astfel de bucurie, permanent sufletul. De cele mai multe ori ne confruntăm cu eterna poveste a timpului, mai bine zis a lipsei timpului, neavând posibilitatea să ne ocupăm de noi înșine așa cum ne-am dori. Însă putem și chiar trebuie să facem efortul de a găsi câteva ore, momente libere pentru a face să înflorească delicatele și minunatele înzestrări din ființa noastră, pe care Natura, cu atâta iubire și generozitate, ni le-a dăruit. Această armonie interioară se va reflecta și în exteriorul nostru, făcându-ne să avem un tonus psihic și spiritual foarte bun, relații deosebite cu cei din jur.

Dăruiți iubitei flori. Puteți realiza cu acest mic gest o adevărată magie; veți observa lumina din ochii ei și vă veți bucura mult mai mult decât dacă i-ați oferi alte cadouri scumpe. O simplă floare de câmp sau una culeasă din parc, dăruită cu bucurie și dragoste, au o valoare mai mare pentru ea decât un buchet oferit ostentativ.

Nu uitați să-i oferiți sprijinul la coborârea din autobuz, întinzându-i mâna, cu un gest plin de cavalerism și noblețe. Prințesa sufletului vostru va fi încântată și vă va răsplăti cu minunatul ei surâs. Deschideți-i ușa de la mașină, bucuros că o puteți scuti de acest mic efort pe ea, care face atâtea pentru voi.

Când plecați la serviciu sau atunci când sosiți acasă, îmbrățișați-o. Sărutul ei vă va însoți întreaga zi și va fi ca un talisman binefăcător. La sosire, mângâierea ei poate înlătura oboseala și vă redă buna dispoziție.

Dacă ea este foarte ocupată, un mic gest de ajutor, cum ar fi pregătirea mesei, dusul gunoiului, spălatul vaselor, o face să nu se simtă singură. Apreciind orice efort făcut de bărbatul iubit pentru ea, femeia îl simte apropiat și înțelegător. Fiți atent la micile ei solicitări (un bec ars, o închizătoare defectă etc). Chiar dacă nu le puteți rezolva pe moment, țineți-le minte și urmăriți să le finalizați cât mai curând. La fel cum bărbaților le place ca femeile să reacționeze erotic, femeilor le place ca bărbații să reacționeze prompt la micile lor rugăminți. Dacă femeia îl face tot timpul pe bărbat să se simtă grozav pentru gesturile lui mărunte, el va continua să le facă. Acest fapt scoate la suprafață ceea ce are el mai bun. Fără ajutorul ei, probabil că el va reveni fără să-și dea seama la problemele zilnice, câștigarea banilor și asigurarea existenței. Când face lucruri mărunte pentru ea, îi dă ei ocazia să simtă din nou dragostea care i-o poartă. De fiecare dată când bărbatul se obișnuiește să facă ceva care îi place femeii, iar ea continuă să-și exprime aprecierea în loc să considere ca pe ceva de la sine înțeles, el va dori să facă mereu mai mult.

Oferiți femeii iubite mici surprize cum ar fi o masă în oraș, o seară de film sau bilete la un spectacol care știți că i-ar place. Cu ocazia unei mese la restaurant sau la o cofetărie, bărbatul o poate întreba pe iubita lui ce dorește și apoi să comande el sau poate să-i propună mâncăruri care știe că-i plac. Ocazia devine astfel deosebită. Ea înțelege că el îi acordă atenție, ține minte ce îi place și are grijă de ea. Când el comandă pentru ea, nu înseamnă că ea nu o poate face. Este doar un ritual romantic prin care el spune: "Tu faci întotdeauna atât de multe pentru mine şi ceilalţi, aş vrea acum să fac eu asta pentru tine.". Acest gest este deosebit de plăcut pentru o femeie.

Bărbaţi, fiţi atenţi când femeia iubită poartă ceva nou sau când s-a aranjat foarte frumos pentru întâlnirea voastră. Un mic compliment îi arată că aţi observat şi că sunteţi încântat de ea. Expresii ca: "Îmi place cum arăţi azi.", "Eşti strălucitoare", "Eşti foarte frumoasă, atât de frumoasă! Într-adevăr frumoasă!" o pot face fericită. Dacă nu vă place, fiţi sinceri, dar nu o criticaţi. S-a pregătit special pentru acea întâlnire.

Învăţaţi puterea atingerii. În general, bărbaţii ţin de mână femeile doar în perioada când le fac curte, dar apoi renunţă. Este o mare pierdere. Femeii îi place să simtă că bărbatul vrea să păstreze în acest fel legătura cu ea. Dacă singurele momente când bărbatul o atinge sunt cele când vrea să facă dragoste, femeia nu se simte iubită, dimpotrivă, ea simte că este folosită ca un obiect sau considerată ca un accesoriu de la sine înţeles. O puteţi ţine de mână, să o cuprindeţi cu braţul, să-i mângâiaţi braţele şi umerii. Din punct de vedere psihologic, femeile au nevoie să fie atinse mai des într-un mod nesexual pentru a căpăta o încredere mai mare în ele însele. Atingerea netezeşte micile asperităţi care mai apar şi apropie foarte mult sufletele îndrăgostite.

O femeie este încântată când este privită cu admiraţie. Priviţi-o mai mult pe iubita dumneavoastră, atunci când merge, când vorbeşte, când râde. Priviţi-o în ochi cu iubire şi tandreţe. Dacă sunteţi într-un loc public, la distanţă unul de celălalt, o privire intensă, fierbinte, plină de adoraţie, poate face minuni.

Inventaţi un cod erotic personal. Fiţi jucăuşi, spontani, efervescenţi, spirituali.

Pe măsură ce ne înţelegem mai bine unii pe alţii, aceste mici ritualuri devin distractive şi, cel mai important, sunt pline de afectivitate, tandreţe şi atenţie pentru celălalt. Această dăruire continuă către fiinţa iubită vă poate modifica fundamental existenţa, căci cea mai mare fericire pentru un bărbat îndrăgostit este să o facă fericită pe iubita lui.

Ce aşteaptă o femeie de la iubitul său

1. Orice femeie aşteaptă de la cel pe care-l iubeşte ca acesta să dea dovadă de continuitate şi profunzime în manifestarea iubirii sale.

2. Ea aspiră ca la rândul ei, să fie iubită, adorată şi îngrijită precum şi ea iubeşte, adoră şi îngrijeşte pe cel drag.

3. Ea vrea să-l simtă pe iubitul său puternic, curajos, nobil şi generos, capabil de a înfrunta orice greutăţi pentru a o cuceri sau apăra.

4. Femeia doreşte ca el să o înţeleagă, să-i perceapă natura profund sensibilă şi să aibă încredere în intuiţia sa.

5. Ea pretinde o totală sinceritate, francheţe şi vrea să comunice cât mai profund cu bărbatul iubit.

6. Ea vrea să fie mereu reflectată şi pusă în valoare; doreşte foarte mult să fie admirată şi transfigurată de cel pe care-l iubeşte.

7. Ea îi caută mereu şi mereu prezenţa pentru că alături de el, ea se simte

împlinită şi fericită şi simte că la rândul ei poate să-i dăruiască împlinire şi fericire.

8. Ea caută mai întâi să recunoască profunzimea sentimentelor celui pe care-l iubeşte, pentru ca apoi să i se dăruie cu totul.

9. Ei îi place să se joace, plină de gingăşie şi candoare şi se bucură mult când îl găseşte pe cel care ştie multe jocuri.

10. Ei îi place să-l contemple pe iubitul său: "Este atât de frumos şi de puternic. Este drept şi curajos. Este plin de entuziasm în tot ceea ce face şi dă dovadă de o voinţă de nezdruncinat. Cum să nu-l iubesc? Permanent bucuros, hotărât, dând dovadă de tenacitate, el reuşeşte în tot ceea ce îşi propune. Desigur că mă va iubi profund pentru că este sincer şi onest şi ... atât de candid. Uite-l cum râde de departe când mă vede, i se vede dorul sclipindu-i în ochi. Cu câtă căldură mi se uită în ochi, de parcă ar vrea să-mi intre prin ei direct în suflet. Ştie să-mi aline gândurile şi ştie să-mi mângâie sufletul doar cu o privire. Este plin de tact şi delicat şi ştie cum să mă facă să-l doresc, căci senzualitatea sa emană din fiecare gest pe care-l face când suntem împreună. El este cel pe care l-am aşteptat şi l-am visat. Acum, e adevărat!"

Calităţi ce trebuie trezite şi amplificate de către adevăratul bărbat

Pe măsură ce bărbatul îşi asumă conştient procesul evoluţiei sale spirituale, el va accede pe niveluri superioare de existenţă, care îi vor permite să perceapă şi să înţeleagă realitatea din alte perspective; totodată noul nivel de conştiinţă îl va face să se integreze în această lume într-o manieră din ce în ce mai armonioasă şi îl va face capabil să aspire către noi culmi de realizare.

În speranţa unei readuceri aminte a ceea ce, mai demult, a fost manifestat ca şi virtuţi de către anumiţi bărbaţi, iar astăzi este din ce în ce mai puţin întâlnit, vă oferim o referinţă şi în acelaşi timp un îndemn de a deveni un astfel de model de bărbat a cărui zestre de calităţi reflectate pe cele 7 niveluri ale fiinţei este următoarea:

1. Vitalitate, Putere, Rezistenţă, Curaj, Hotărâre, Stabilitate, Constanţă, Fermitate, Consecvenţă, Perseverenţă, Tenacitate.

2. Imaginaţie creatoare, Senzualitate sublimată, Virilitate, Continenţă sexuală, Sensibilitate, Romantism, Tact, Diplomaţie, Politeţe, Toleranţă, Rafinament, Magnetism (Charisma), Adaptabilitate.

3. Entuziasm, Dinamism, Iniţiativă, Încredere în sine, Voinţă, Îndrăzneală, Temeritate, Siguranţă, Autocontrol, Optimism, Elan, Dreptate, Independenţă, Eficienţă în acţiune, Capacitate de luptă, Eroism, Bună dispoziţie, Simţul umorului, Nobleţe, Responsabilitate.

4. Iubire, Bunătate, Cinste, Demnitate, Aspiraţie, Altruism, Blândeţe, Iertare, Credinţă, Dăruire, Generozitate, Sinceritate, Bun simţ, Prietenie, Tandreţe, Putere de sacrificiu, Libertate, Smerenie, Recunoştinţă,

Renunţare, Simplitate, Fidelitate, Transfigurare.

5. Intuiţie, Puritate, Candoare, Inocenţă, Gingăşie, Elevare, Măreţie, Aspiraţie de cunoaştere, Sensibilitate superioară, Frumuseţe, Armonie.

6. Adevăr, Discernământ, Inteligenţă, Luciditate, Atenţie, Concentrare, Punctualitate, Voinţă superioară, Memorie, Capacitate de învăţare rapidă, Putere de analiză şi sinteză.

7. Egalitate de spirit, Detaşare superioară, Transcendenţă, Înţelegere profundă, Credinţă în Dumnezeu, Sacrificiu de sine, Compasiune, Aspiraţie spre perfecţiune, Forţă spirituală, Elevarea conştiinţei, Înţelepciune.

Concluzii

- Căile spirituale orientale afirmă că atitudinile şi practicile sexuale incorecte, mai ales datorită faptului că din ele lipseşte iubirea, transfigurarea, continenţa sexuală, transmutarea conştient realizată şi sublimarea armonioasă a energiilor rezultante, reprezintă cauzele fundamentale ale problemelor nu doar psihologice, ci şi fizice şi mentale ale bărbatului (şi ale femeii). Sexualitatea transfiguratoare cu continenţă, pozitiv orientată oferă metoda cea mai rapidă, cea mai directă şi cea mai armonioasă de rezolvare a acestor probleme.
- Sexualitatea transfiguratoare, realizată cu continenţă, poate contribui imens la ridicarea nivelului cultural şi spiritual al umanităţii prin asumarea deplin conştientă de către bărbat a rolului său de factor dinamizator şi profund spiritualizant.
- Această perspectivă nouă asupra sexualităţii, înţeleasă de către acei bărbaţi puternici, curajoşi şi perseverenţi reprezintă pentru ei o şansă de evoluţie accelerată conducându-i la înţelegerea scopului esenţial suprem al existenţei.
- Eliberat o dată pentru totdeauna de frustrarea sexuală, de inhibiţii, complexe, şi sentimente aberante de culpabilitate, bărbatul îşi purifică fiinţa şi, participând activ şi înţelept la construirea cuplului unit şi iubitor, cei doi se vor apropia rapid şi din ce în ce mai mult unul de celălalt atingând astfel fiecare sau măcar unul starea androginală glorioasă, divină.
- Eliberarea sexuală implică în viziunea înţelepciunii orientale eliberarea întregii fiinţe: corp, psihic, minte şi spirit. Viziunea profund holistică integratoare pe care o exprimă aceste tradiţii oferind perspectiva spiritualizării fiinţei prin sexualitatea transfiguratoare le va oferi bărbaţilor posibilitatea de a deveni cu adevărat mai puternici, mai iubitori, mai buni, adevărate forţe triumfătoare ce vor radia în jurul lor starea de fericire şi înţelepciune.

" *Bucuria iubirii sexuale, realizate cu continenţă, poate fi manifestată în atâtea feluri atrăgătoare şi minunate, încât ea face în scurt timp după aceea ca starea umană să fie cu adevărat binecuvântată*".

Smaradapika - text antic indian

ANEXA 1

Conținutul în vitamine al alimentelor

În cadrul acestei anexe ne vom referi în continuare la valorile medii pentru 100 de grame de aliment. De asemenea vom folosi prescurtările: µg = microgram, mg = miligram, g = gram, 0,30 mg retino = 1 I.E.

1. VALOAREA NUTRITIVĂ A VITAMINEI A
Doza zilnică=5000 I.E.

Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		PASTE FAINOASE	
lapte natural	30,000 µg	tăiței	0,063 mg
lapte gras	7,500 µg	DIVERSE	
lapte degresat	3,000 µg	înghețată	0,130 mg
iaurt, 0,3%	0,800 µg	ciocolată cu lapte	0,018 mg
Camembert, 60%	0,630 mg	GRĂSIMI	
brânză topită, 45%	0,300 mg	unt	0,590 mg
smântână, 30%	0,250 µg	margarină	0,530 mg
brânză de vaci, 40%	0,090 mg	OUĂ	
iaurt, 3,5%	0,029 mg	ou de găină	0,220 mg

2. VALOAREA NUTRITIVĂ A VITAMINEI B1
Doza zilnică=1,4-1,6 miligrame

Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		LEGUME	
lapte degresat	0,038 mg	linte	0,430 mg
iaurt, 3,5%	0,038 mg	mazăre	0,300 mg
iaurt, 0,3%	0,038 mg	frunze de păpădie	0,190 mg
lapte natural	0,037 mg	porumb	0,150 mg
Camembert, 60%	0,037 mg	anghinare	0,140 mg
lapte gras	0,034 mg	pătrunjel verde	0,140 mg
brânză topită, 45%	0,034 mg	ceapă verde	0,140 mg
brânză de vaci, 40%	0,033 mg	conopidă	0,110 mg
smântână, 30%	0,025 mg	cartofi	0,110 mg
GRĂSIMI		varză de Bruxelles	0,110 mg
unt	5,000 mg	varză	0,100 mg
OUĂ		pătrunjel rădăcină	0,100 mg
ou de găină	0,100 mg	năsturel	0,085 mg
DIVERSE		fasole verde	0,081 mg
cacao, praf	0,090 mg	morcovi	0,069 mg
ananas, în cutie	0,070 mg	lăptucă	0,065 mg
cremă de înghețată	0,039 mg	salată căpățână	0,062 mg
gem de caise	0,010 mg	ardei verzi	0,060 mg
gem de căpșuni	0,010 mg	gulie	0,048 mg

miere polifloră	0,003 mg	ţelină rădăcină	0,036 mg
OREZ		varză chinezească	0,030 mg
orez decorticat	0,060 mg	ridiche	0,030 mg
orez nedecorticat	0,041 mg	rabarbăr	0,027 mg
CEREALE		varză murată	0,027 mg
tărâţă de grâu	0,650 mg	sfeclă roşie	0,022 mg
fulgi de ovăz	0,410 mg	castravete	0,018 mg
PÂINE		PASTE FAINOASE	
pâine integrală	0,250 mg	tăiţei	0,170 mg
pâine de secară	0,180 mg		
pâine albă	0,086 mg		

VALOAREA NUTRITIVĂ A VITAMINEI B2
Doza zilnică=1,5-2 miligrame

Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		OREZ	
brânză topită, 45%	0,380 mg	orez nedecorticat	0,091 mg
Camembert, 60%	0,370 mg	orez decorticat	0,032 mg
brânză de vaci, 40%	0,240 mg	CEREALE	
lapte natural	0,180 mg	tărâţă de grâu	0,510 mg
iaurt, 3,5%	0,180 mg	fulgi de ovăz	0,150 mg
iaurt, 0,3%	0,180 mg	PÂINE	
lapte degresat	0,170 mg	pâine integrală	0,150 mg
lapte gras	0,160 mg	pâine de secară	0,110 mg
smântână, 30%	0,150 mg	pâine albă	0,060 mg
GRĂSIMI		PASTE FAINOASE	
unt	0,022 mg	tăiţei	0,073 mg
OUĂ		DIVERSE	
ou de găină	0,310 mg	drojdie de bere	3,770 mg
LEGUME		drojdie de pâine	2,310 mg
soia	0,520 mg	ciocolată cu lapte	0,390 mg
gulie	0,460 mg	cremă de îngheţată	0,250 mg
ciuperci de pajişte	0,440 mg	arahide prăjite	0,140 mg
pătrunjel verde	0,300 mg	nuci	0,120 mg
linte	0,260 mg	cacao, praf	0,110 mg
varză	0,250 mg	cips de cartofi	0,100 mg
spanac	0,230 mg	ketchup de roşii	0,060 mg
bureţi galbeni	0,230 mg	stafide	0,055 mg
năsturel	0,170 mg	miere polifloră	0,050 mg
frunze de păpădie	0,170 mg	maioneză	0,040 mg
mazăre	0,160 mg	ananas, în cutie	0,020 mg
ceapă verde	0,150 mg	gem de caise	0,020 mg
varză de Bruxelles	0,140 mg	gem de căpşuni	0,010 mg
fasole verde	0,120 mg	FRUCTE	
porumb	0,120 mg	cătină	0,210 mg
sparanghel	0,120 mg	boabe de soc	0,078 mg
conopidă	0,100 mg	cireşe, amare	0,060 mg
pătrunjel rădăcină	0,086 mg	banane	0,057 mg
lăptucă	0,080 mg	căpşuni	0,054 mg

salată căpăţână	0,078 mg	caise	0,053 mg
ţelină rădăcină	0,070 mg	piersici	0,051 mg
varză creaţă	0,057 mg	kiwi	0,050 mg
morcovi	0,053 mg	coacăze, negre	0,044 mg
ardei verzi	0,050 mg	portocale	0,042 mg
varză murată	0,050 mg	cireşe, dulci	0,042 mg
cartofi	0,047 mg	mure	0,040 mg
varză albă	0,043 mg	pere	0,038 mg
sfeclă roşie	0,042 mg	mere	0,032 mg
varză chinezească	0,040 mg	coacăze roşii	0,030 mg
roşii	0,035 mg	struguri	0,025 mg
castravete	0,030 mg	grapefruit	0,024 mg
ridiche	0,030 mg	lămâie	0,020 mg
rabarbăr	0,030 mg	BĂUTURI	
ceapă	0,028 mg	suc de portocale	0,030 mg
anghinare	0,012 mg	suc de roşii	0,026 mg
		suc de mere	0,025 mg
		suc de struguri	0,016 mg
		suc de lămâie	0,010 mg

VALOAREA NUTRITIVĂ A VITAMINEI B6 Doza zilnică=1-2 miligrame			
Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		OREZ	
Camembert, 60%	0,200 mg	orez nedecorticat	0,475 mg
brânză de vaci, 40%	0,080 mg	orez decorticat	0,150 mg
brânză topită, 45%	0,070 mg	CEREALE	
lapte degresat	0,050 mg	tărâţă de grâu	2,500 mg
iaurt, 0,3%	0,047 mg	fulgi de ovăz	0,160 mg
lapte natural	0,046 mg	PÂINE	
iaurt, 3,5%	0,046 mg	pâine integrală	0,360 mg
lapte gras	0,040 mg	pâine de secară	0,220 mg
smântână, 30%	0,036 mg	pâine albă	0,140 mg
GRĂSIMI		PASTE FAINOASE	
unt	5,000 mg	tăiţei	0,060 mg
margarină	3,000 µg	DIVERSE	
OUĂ		drojdie de bere	4,410 mg
ou de găină	0,120 mg	nuci	0,870 mg
LEGUME		drojdie de pâine	0,810 mg
soia	1,190 mg	arahide prăjite	0,400 mg
linte	0,600 mg	ketchup de roşii	0,130 mg
lăptucă	0,300 mg	stafide	0,110 mg
varză creaţă	0,300 mg	ananas, în cutie	0,070 mg
fasole verde	0,280 mg	cacao, praf	0,070 mg
varză de Bruxelles	0,280 mg	ciocolată cu lapte	0,050 mg
fasole albă	0,280 mg	FRUCTE	
ardei verzi	0,270 mg	banane	0,370 mg
varză	0,250 mg	boabe de soc	0,250 mg

pătrunjel rădăcină	0,230 mg	cătină	0,110 mg
porumb	0,220 mg	coacăze, negre	0,080 mg
spanac	0,220 mg	struguri	0,073 mg
cartofi	0,210 mg	caise	0,070 mg
varză murată	0,210 mg	căpşuni	0,060 mg
conopidă	0,200 mg	lămâie	0,060 mg
ţelină rădăcină	0,200 mg	portocale	0,050 mg
pătrunjel verde	0,200 mg	mure	0,050 mg
mazăre	0,160 mg	mere	0,045 mg
ceapă	0,130 mg	coacăze roşii	0,045 mg
gulie	0,120 mg	cireşe dulci	0,045 mg
varză albă	0,110 mg	prune	0,045 mg
roşii	0,100 mg	grapefruit	0,028 mg
morcovi	0,096 mg	piersici	0,026 mg
ciuperci	0,065 mg	pere	0,015 mg
ridiche	0,060 mg	BĂUTURI	
sparanghel	0,060 mg	suc de roşii	0,110 mg
salată căpăţână	0,055 mg	suc de mere	0,050 mg
sfeclă roşie	0,050 mg	suc de portocale	0,050 mg
castravete	0,035 mg	suc de struguri	0,022 mg
rabarbăr	0,035 mg		

VALOAREA NUTRITIVĂ A VITAMINEI B12
Doza zilnică=1-3 milionimi dintr-un gram

Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		LEGUME	
brânză de vaci, 40%	0,720 µg	castravete	0,010 µg
iaurt, 0,3%	0,430 µg	OUĂ	
lapte natural	0,420 µg	ou de găină	3,130 µg
smântână, 30%	0,400 µg	DIVERSE	
lapte degresat	0,300 µg	drojdie de bere	0,020 mg
brânză topită, 45%	0,250 µg	GRĂSIMI	
lapte gras	0,200 µg	unt	urme
iaurt, 3,5%	0,090 µg		

VALOAREA NUTRITIVĂ A VITAMINEI K
valori medii la 100 g aliment

Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		LEGUME	
brânză de vaci, 40%	50,000 µg	mazăre	36,000 µg
lapte natural	4,000 µg	castraveţi	5,000 µg
iaurt, 0,3%	0,500 µg	varză murată	1,540 mg
GRĂSIMI		porumb	1,500 mg
unt	0,060 mg	roşii	0,630 mg
OUĂ		varză de Bruxelles	0,570 mg
oua de găină	0,045 mg	spanac	0,350 mg
CEREALE		conopidă	0,300 mg
tărâţe de grâu	0,080 mg	varză albă	0,250 mg
FRUCTE		salată	0,200 mg
mere	5,000 µg	soia	0,190 mg

portocale	5,000 µg	cartofi	0,080 mg
măceşe	0,100 mg	morcovi	0,080 mg
căpşuni	0,013 mg	sparanghel	0,060 mg
DIVERSE		fasole verde	0,022 mg
miere poliforă	0,025 mg	ciuperci de pajişte	0,017 mg

VALOAREA NUTRITIVĂ A VITAMINEI C			
Doza zilnică=75-2100 miligrame			
Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		LEGUME	
lapte natural	1,700 mg	pătrunjel verde	166,000 mg
iaurt, 0,3%	1,700 mg	ardei verzi	139,000 mg
smântână, 30%	1,000 mg	varză de Bruxelles	114,000 mg
iaurt, 3,5%	1,000 mg	varză	105,000 mg
lapte gras	0,600 mg	conopidă	69,800 mg
brânză de vaci, 40%	0,500 mg	gulie	63,300 mg
GRĂSIMI		spanac	52,000 mg
unt	0,200 mg	năsturel	51,000 mg
DIVERSE		ceapă verde	47,000 mg
ketchup de roşii	11,000 mg	varză albă	45,800 mg
gem de căpşuni	9,300 mg	varză creaţă	45,000 mg
cips de cartofi	8,000 mg	pătrunjel rădăcină	41,000 mg
ananas, în cutie	7,000 mg	varză chinezească	36,000 mg
gem de zmeură	2,700 mg	lăptucă	35,000 mg
nuci	2,600 mg	frunze de păpădie	30,000 mg
miere poliforă	2,400 mg	mazăre	25,000 mg
cremă de îngheţată	1,500 mg	roşii	24,200 mg
stafide	1,000 mg	sparanghel	21,000 mg
FRUCTE		fasole verde	20,000 mg
coacăze, negre	177,000 mg	varză murată	20,000 mg
kiwi	108,000 mg	cartofi	17,000 mg
căpşuni	64,000 mg	salată căpăţână	13,000 mg
lămâie	53,000 mg	porumb	12,000 mg
portocale	50,000 mg	castravete	11,000 mg
grapefruit	44,000 mg	rabarbăr	10,000 mg
coacăze, roşii	36,000 mg	sfeclă roşie	10,000 mg
boabe de soc	18,000 mg	ceapă	8,500 mg
mure	17,000 mg	ţelină rădăcină	8,250 mg
cireşe, dulci	15,000 mg	anghinare	7,600 mg
mere	12,000 mg	morcovi	7,100 mg
banane	12,000 mg	bureţi galbeni	6,000 mg
cireşe, amare	12,000 mg	linte	5,000 mg
piersici	9,500 mg	ciuperci de pajişte	4,900 mg
caise	9,400 mg	fasole albă	2,500 mg
prune	5,400 mg	ridiche	0,029 mg

pere	4,600 mg	BĂUTURI	
struguri	4,200 mg	suc de portocale, pr	54,000 mg
cătină	0,450 g	suc de lămâie	53,000 mg
		suc de mere	1,400 mg
		suc de roşii	14,800 mg
		suc de morcovi	3,700 mg
		suc de struguri	1,700 mg

VALOAREA NUTRITIVĂ A VITAMINEI E
Doza zilnică=15-30 miligrame

Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		LEGUME	
iaurt, 0,3%	2,300 µg	soia	15,300 mg
smântână, 30%	0,770 mg	morcovi	7,000 mg
brânză de vaci, 40%	0,270 mg	varză	6,000 mg
iaurt, 3,5%	0,087 mg	mazăre	3,000 mg
lapte natural	0,084 mg	ţelină rădăcină	2,600 mg
lapte gras	0,049 mg	spanac	2,500 mg
lapte degresat	0,033 mg	varză creaţă	2,500 mg
GRĂSIMI		fasole albă	2,300 mg
unt	280,000 mg	sparanghel	2,100 mg
ulei germeni grâu	20,200 mg	pătrunjel verde	1,800 mg
margarină	3,260 mg	linte	1,270 mg
OUĂ		varză de Bruxelles	1,100 mg
ou de găină	1,000 mg	lăptucă	0,800 mg
DIVERSE		ardei verzi	0,650 mg
nuci	24,700 mg	porumb	0,640 mg
arahide, prăjite	16,400 mg	roşii	0,490 mg
praf de cacao	3,200 mg	salată căpăţână	0,390 mg
ciocolată cu lapte	2,900 mg	fasole verde	0,280 mg
cips de cartofi	0,360 mg	castravete	0,200 mg
OREZ		rabarbăr	0,200 mg
orez, nedecorticat	4,500 mg	ceapă	0,200 mg
orez, decorticat	0,400 mg	anghinare	0,190 mg
CEREALE		sfeclă roşie	0,100 mg
tărâţe de grâu	9,100 mg	conopidă	0,090 mg
fulgi de ovăz	3,700 mg	cartofi	0,090 mg
PÂINE		ciuperci de pajişte	0,078 mg
pâine integrală	2,200 mg	bureţi galbeni	0,060 mg
pâine de secară	0,200 mg	varză albă	0,020 mg
PASTE FAINOASE		BAUTURI	
tăiţei	0,300 mg	suc de roşii	0,700 mg
		suc de portocale	0,240 mg
		suc de mere	0,010 mg

ANEXA 2
Conţinutul în minerale al alimentelor

În cadrul acestei anexe ne vom referi în continuare la valorile medii pentru 100 de grame de aliment. De asemenea vom folosi prescurtările: μg=microgram, mg=miligram, g=gram, 0,30mg retino=1 I.E.

VALOAREA NUTRITIVA A ZINCULUI Doza zilnică=10-15 miligrame			
Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		OREZ	
Camambert, 60%	2,700 mg	orez, decorticat	0,800 mg
brânză de vaci, 40%	0,500 mg	orez, nedecorticat	0,200 mg
iaurt, 0,3%	0,450 mg	CEREALE	
lapte degresat	0,400 mg	tărâţă de grâu	13,300 mg
lapte natural	0,380 mg	fulgi de ovăz	0,530 mg
iaurt, 3,5%	0,380 mg	PÂINE	
smântână, 30%	0,260 mg	pâine integrală	2,100 mg
GRĂSIMI		pâine de secară	0,860 mg
unt	0,230 mg	pâine albă	0,800 mg
margarină	0,160 mg	PASTE FAINOASE	
OUA		tăiţei	1,600 mg
ou de găină	1,350 mg		
DIVERSE			
praf de cacao	3,900 mg	LEGUME	
drojdie de bere	3,320 mg	linte	9,000 mg
ciocolată cu lapte	2,700 mg	fasole albă	2,800 mg
nuci	0,880 mg	mazăre	2,650 mg
cips de cartofi	0,730 mg	varză albă	1,500 mg
arahide, prăjite	0,610 mg	ceapă	1,400 mg
stafide	0,100 mg	frunze de păpădie	1,200 mg
FRUCTE		soia	1,000 mg
pere	0,230 mg	pătrunjel verde	0,900 mg
banane	0,220 mg	varză de Bruxelles	0,870 mg
coacăze roşii	0,200 mg	sparanghel	0,800 mg
lămâie	0,200 mg	bureţi galbeni	0,800 mg
coacăze negre	0,180 mg	sfeclă roşie	0,590 mg
grapefruit	0,170 mg	lăptucă	0,540 mg
cireşe, dulci	0,150 mg	morcovi	0,390 mg
căpşuni	0,120 mg	ciuperci de pajişte	0,390 mg
mere	0,120 mg	ţelină rădăcină	0,310 mg
portocale	0,100 mg	varză creaţă	0,300 mg
struguri	0,082 mg	cartofi	0,270 mg
caise	0,070 mg	roşii	0.240 mg
prune	0,070 mg	conopidă	0,230 mg
piersici	0,020 mg	salată căpăţână	0,220 mg
BAUTURI		ridiche	0,200 mg
ceai, negru	3,020 mg	fasole verde	0,180 mg
suc de lămâie	0,200 mg	castravete	

suc de mere	0,120 mg		
suc de portocale	0,120 mg		
suc de roşii	0,086 mg		
suc de struguri	0,040 mg		

VALOAREA NUTRITIVA A CALCIULUI			
Doza zilnica=800-900 miligrame			
Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		OREZ	
brânză topită, 45%	547,000 mg	orez, nedecorticat	23,000 mg
Camembert, 60%	400,000 mg	orez, decorticat	6,000 mg
iaurt, 0,3%	143,000 mg	CEREALE	
lapte degresat	123,000 mg	fulgi de ovăz	54,000 mg
lapte natural	120,000 mg	tărâţă de grâu	43,000 mg
iaurt, 3,5%	120,000 mg	PAINE	
lapte gras	109,000 mg	pâine integrală	63,000 mg
brânză de vaci, 40%	95,000 mg	pâine albă	58,000 mg
smântână, 30%	80,000 mg	pâine de secară	29,000 mg
GRASIMI		PASTE FAINOASE	
unt	13,000 mg	tăieţei	27,000 mg
OUA		LEGUME	
ou de găină	56,000 mg	soia	257,000 mg
DIVERSE		pătrunjel verde	245,000 mg
ceai, negru	302,000 mg	varză	212,000 mg
ciocolată cu lapte	214,000 mg	năsturel	180,000 mg
cremă de îngheţată	140,000 mg	frunze de păpădie	158,000 mg
cacao, praf	114,000 mg	ceapă verde	129,000 mg
nuci	87,000 mg	spanac	126,000 mg
drojdie de bere	80,000 mg	fasole albă	106,000 mg
arahide, prăjite	65,000 mg	linte	74,000 mg
cips de cartofi	52,000 mg	ţelină rădăcină	68,000 mg
îngheţată de fructe	41,000 mg	gulie	68,000 mg
stafide	31,000 mg	fasole verde	57,000 mg
drojdie de pâine	28,000 mg	anghinare	53,000 mg
ananas, în cutie	13,000 mg	rabarbăr	52,000 mg
ketchup de roşii	12,000 mg	varză murată	48,000 mg
miere polifloră	4,500 mg	varză creaţă	47,000 mg
zahăr	0,600 mg	varză albă	46,000 mg
FRUCTE		morcovi	41,000 mg
coacăze, negre	46,000 mg	varză chinezească	40,000 mg
mure	44,000 mg	salată căpăţână	37,000 mg
portocale	42,000 mg	lăptucă	35,000 mg
cătină	42,000 mg	ridiche	33,000 mg
kiwi	38,000 mg	varză de Bruxelles	31,000 mg
boabe de soc	35,000 mg	ceapă	31,000 mg
coacăze, roşii	29,000 mg	sfeclă roşie	29,000 mg
căpşuni	26,000 mg	mazăre	24,000 mg
grapefruit	18,000 mg	sparanghel	21,000 mg

struguri	18,000 mg	conopidă	20,000 mg
cireşe, dulci	17,000 mg	castravete	15,000 mg
caise	16,000 mg	roşii	14,000 mg
prune	14,000 mg	ardei verzi	11,200 mg
lămâie	11,000 mg	cartofi	9,500 mg
pere	10,000 mg	ketchup de roşii	8,000 mg
cireşe, amare	10,000 mg	bureţi galbeni	8,000 mg
banane	8,700 mg	porumb	5,800 mg
piersici	7,800 mg		
mere	7,100 mg		
BAUTURI			
suc de portocale,com	15,000 mg		
suc de roşii	15,000 mg		
suc de struguri	13,000 mg		
suc de portocale, pr	11,000 mg		
suc de lămâie	11,000 mg		
suc de mere	6,900 mg		

VALOAREA NUTRITIVA A POTASIULUI

Doza zilnica=2-3 grame

Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		OREZ	
iaurt, 0,3%	187,000 mg	orez, nedecorticat	150,000 mg
lapte natural	157,000 mg	orez, decorticat	103,000 mg
iaurt, 3,5%	157,000 mg	CEREALE	
lapte degresat	150,000 mg	fulgi de ovăz	335,000 mg
lapte gras	147,000 mg	tărâţă de grâu	1,390 g
smântână, 30%	112,000 mg	PAINE	
Camembert, 60%	105,000 mg	pâine integrală	270,000 mg
brânză de vaci, 40%	82,000 mg	pâine de secară	169,000 mg
brânză topită, 45%	65,000 mg	pâine albă	132,000 mg
GRASIMI		PASTE FAINOASE	
unt	16,000 mg	tăiţei	164,000 mg
OUA		DIVERSE	
ou de găină	147,000 mg	ketchup de roşii	800,000 mg
LEGUME		stafide	782,000 mg
spanac	633,000 mg	arahide, prăjite	777,000 mg
bureţi galbeni	507,000 mg	drojdie de pâine	649,000 mg
varză	490,000 mg	nuci	544,000 mg
cartofi	443,000 mg	ciocolată cu lapte	471,000 mg
frunze de păpădie	440,000 mg	cremă de îngheţată	99,000 mg
ceapă verde	434,000 mg	ananas, în cutie	75,000 mg
ciuperci de pajişte	422,000 mg	miere polifloră	47,000 mg
lăptucă	421,000 mg	îngheţată de fructe	38,000 mg
varză de Bruxelles	411,000 mg	maioneză	18,000 mg
gulie	380,000 mg	cacao, praf	1,920 g
anghinare	353,000 mg	drojdie de bere	1,410 g

sfeclă roşie	336,000 mg	cips de cartofi	1,000 g
conopidă	328,000 mg	FRUCTE	
ridiche	322,000 mg	banane	393,000 mg
ţelină rădăcină	321,000 mg	coacăze, negre	310,000 mg
mazăre	304,000 mg	boabe de soc	305,000 mg
porumb	300,000 mg	kiwi	295,000 mg
roşii	297,000 mg	caise	278,000 mg
morcovi	290,000 mg	coacăze, roşii	238,000 mg
varză murată	288,000 mg	cireşe, dulci	229,000 mg
varză creaţă	282,000 mg	prune	221,000 mg
năsturel	276,000 mg	piersici	205,000 mg
fasole verde	248,000 mg	struguri	192,000 mg
varză albă	227,000 mg	mure	189,000 mg
salată căpăţână	224,000 mg	grapefruit	180,000 mg
ardei verzi	212,000 mg	portocale	177,000 mg
sparanghel	207,000 mg	lămâie	149,000 mg
varză chinezească	202,000 mg	căpşuni	147,000 mg
ceapă	175,000 mg	mere	144,000 mg
rabarbăr	170,000 mg	cătină	133,000 mg
castravete	141,000 mg	pere	126,000 mg
soia	1,740 g	cireşe, amare	114,000 mg
fasole albă	1,310 g	BAUTURI	
pătrunjel verde	1,000 g	suc de roşii	236,000 mg
linte	0,810 g	suc de morcovi	219,000 mg
		suc de portocale,com	172,000 mg
		suc de portocale, pr	157,000 mg
		suc de struguri	148,000 mg
		suc de lămâie	138,000 mg
		suc de mere	116,000 mg

VALOAREA NUTRITIVA A MAGNEZIULUI			
Doza zilnica=200-350 miligrame			
Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		OREZ	
Camembert, 60%	29,000 mg	orez, nedecorticat	157,000 mg
lapte gras	16,000 mg	orez, decorticat	64,000 mg
lapte degresat	14,000 mg	CEREALE	
iaurt, 0,3%	14,000 mg	tărâţă de grâu	590,000 mg
lapte natural	12,000 mg	fulgi de ovăz	139,000 mg
iaurt, 3,5%	12,000 mg	PAINE	
smântână, 30%	10,000 mg	pâine integrală	92,000 mg
brânză de vaci, 40%	10,000 mg	pâine de secară	35,000 mg
GRASIMI		pâine albă	24,000 mg
unt	3,000 mg	PASTE FAINOASE	
margarină	1,000 mg	tăiţei	67,000 mg
OUA		DIVERSE	
ou de găină	12,000 mg	cacao, praf	414,000 mg

LEGUME		arahide, prăjite	182,000 mg
soia	247,000 mg	ciocolată cu lapte	129,000 mg
fasole albă	132,000 mg	nuci	129,000 mg
linte	77,000 mg	cips de cartofi	64,000 mg
spanac	58,000 mg	maioneză	23,000 mg
porumb	48,000 mg	stafide	15,000 mg
ceapă verde	44,000 mg	ananas, în cutie	8,000 mg
gulie	43,000 mg	miere polifloră	5,500 mg
pătrunjel verde	41,100 mg	FRUCTE	
frunze de păpădie	36,000 mg	măceşe	104,000 mg
năsturel	34,000 mg	banane	36,000 mg
mazăre	33,000 mg	mure	30,000 mg
varză	31,000 mg	cătină	30,000 mg
anghinare	26,000 mg	lămâie	28,000 mg
fasole verde	25,000 mg	kiwi	23,800 mg
cartofi	25,000 mg	coacăze, negre	17,000 mg
varză murată	24,000 mg	căpşuni	15,000 mg
varză albă	23,000 mg	portocale	14,000 mg
varză de Bruxelles	22,000 mg	coacăze, roşii	13,000 mg
sparanghel	20,000 mg	cireşe, dulci	11,000 mg
roşii	20,000 mg	grapefruit	10,000 mg
morcovi	18,000 mg	prune	10,000 mg
conopidă	17,000 mg	struguri	9,300 mg
ridiche	15,000 mg	caise	9,200 mg
bureţi galbeni	14,000 mg	piersici	9,200 mg
lăptucă	13,000 mg	cireşe, amare	8,000 mg
rabarbăr	13,000 mg	pere	7,800 mg
ciuperci de pajişte	13,000 mg	mere	6,400 mg
ardei verzi	12,000 mg	BAUTURI	
varză creaţă	12,000 mg	suc de portocale	12,000 mg
varză chinezească	11,000 mg	suc de portocale	12,000 mg
salată căpăţână	11,000 mg	suc de lămâie	10,000 mg
ţelină rădăcină	9,300 mg	suc de roşii	9,500 mg
ceapă	9,000 mg	suc de struguri	8,800 mg
castravete	8,000 mg	suc de mere	4,200 mg
sfeclă roşie	1,400 mg		

VALOAREA NUTRITIVA A FOSFORULUI			
Doza zilnica=700-800 miligrame			
Produsul	Cantitatea	Produsul	Cantitatea
PRODUSE LACTATE		OREZ	
brânză topită, 45%	944,000 mg	orez, nedecorticat	325,000 mg
Camembert, 60%	310,000 mg	orez, decorticat	120,000 mg
brânză de vaci, 40%	187,000 mg	CEREALE	
iaurt, 0,3%	109,000 mg	fulgi de ovăz	391,000 mg
lapte degresat	97,000 mg	tărâţă de grâu	1,240 g
lapte natural	92,000 mg	PAINE	
iaurt, 3,5%	92,000 mg	pâine integrală	265,000 mg
lapte gras	90,000 mg	pâine de secară	140,000 mg

smântână, 30%	63,000 mg	pâine albă	89,000 mg
GRASIMI		PASTE FAINOASE	
unt	21,000 mg	tăieţei	191,000 mg
OUA		DIVERSE	
ou de găină	216,000 mg	cacao, praf	656,000 mg
LEGUME		drojdie de pâine	605,000 mg
soia	591,000 mg	arahide, prăjite	409,000 mg
fasole albă	429,000 mg	nuci	409,000 mg
linte	412,000 mg	ciocolată cu lapte	242,000 mg
anghinare	130,000 mg	cips de cartofi	147,000 mg
pătrunjel verde	128,000 mg	cremă de îngheţată	117,000 mg
ciuperci de pajişte	123,000 mg	stafide	110,000 mg
porumb	114,000 mg	maioneză	60,000 mg
mazăre	108,000 mg	gem de căpşuni	18,000 mg
varză	87,000 mg	ketchup de roşii	18,000 mg
varză de Bruxelles	83,600 mg	miere polifloră	16,000 mg
ţelină rădăcină	80,000 mg	gem de caise	11,000 mg
ceapă verde	75,000 mg	ananas, în cutie	7,000 mg
frunze de păpădie	70,000 mg	drojdie de bere	1,900 mg
năsturel	63,000 mg	FRUCTE	
pătrunjel rădăcină	56,600 mg	măceşe	258,000 mg
varză creaţă	55,600 mg	boabe de soc	57,000 mg
spanac	55,000 mg	coacăze, negre	40,000 mg
conopidă	54,000 mg	kiwi	30,500 mg
cartofi	50,000 mg	mure	30,000 mg
gulie	49,700 mg	căpşuni	29,000 mg
lăptucă	49,000 mg	banane	28,000 mg
sparanghel	46,000 mg	coacăze, roşii	27,000 mg
speclă roşie	45,000 mg	portocale	23,000 mg
varză murată	43,000 mg	piersici	23,000 mg
ceapă	42,000 mg	caise	21,000 mg
varză chinezească	41,000 mg	cireşe, dulci	20,000 mg
fasole verde	37,800 mg	struguri	20,000 mg
morcovi	35,000 mg	prune	18,000 mg
salată căpăţână	33,000 mg	grapefruit	17,000 mg
ardei verzi	29,000 mg	lămâie	16,000 mg
ridiche	29,000 mg	pere	15,000 mg
varză albă	27,500 mg	mere	12,000 mg
roşii	26,000 mg	cireşe, amare	7,000 mg
rabarbăr	24,000 mg	BAUTURI	
castravete	23,000 mg	suc de portocale,com	16,000 mg
		suc de roşii	16,000 mg
		suc de portocale, pr	15,000 mg
		suc de struguri	12,000 mg
		suc de lămâie	11,000 mg
		suc de mere	7,000 mg

Anexa 3

INDEX TERAPEUTIC NATURIST:

RECOMANDĂRILE DIN ACEASTĂ ANEXĂ AU CARACTER ORIENTATIV ŞI NU ŢIN LOC DE CONSULT MEDICAL. NU VĂ RECOMANDĂM NICI UN TRATAMENT FĂRĂ CONSULTAREA PREALABILĂ A MEDICULUI SPECIALIST, CARE ESTE SINGURUL ÎN MĂSURĂ SĂ STABILEASCĂ UN TRATAMENT.

AFECŢIUNI ALE CĂILOR URINARE:

Intern: RĂŞINĂ DE BRAD, BOABE DE IENUPĂR, TECI DE FASOLE, MERIŞOR (FRUNZE ŞI FLORI), MESTEACĂN, RĂŞINĂ DE PIN, SULFINĂ, MUGURI DE FAG

Extern: COADA CALULUI (BĂI), MESTEACĂN (BĂI)

AFECŢIUNI ALE PROSTATEI:

Intern: GHIMPE, LĂPTIŞOR DE MATCĂ, POLEN, PUFULIŢĂ CU FLORI MICI, MUGURI DE COACĂZ NEGRU, MUGURI DE CASTAN SĂLBATIC, CEAPĂ, ARPAGIC

AFECŢIUNI PELVIENE ACUTE:

Intern: BOABE DE IENUPĂR, SALVIE, LĂPTIŞOR DE MATCĂ

Extern: COADA CALULUI (BĂI), MESTEACĂN (BĂI), MĂRUL LUPULUI SAU REMF (BĂI)

ALCOOLISM:

Intern: PEDICUŢĂ[1], SEMINŢE DE PĂTRUNJEL[2], ALOE (GEL), FRUCTE DE CĂTINĂ, GINSENG, PASSIFLORA, RAUWOLFIA, REVENT, SUCUL DE VARZĂ

ANUS (INFLAMAŢIE):

Intern: SEMINŢE DE IN, TĂTĂNEASĂ, FRUCTE DE SOC, MUŞEŢEL, ALOE

Extern: MUŞEŢEL (BĂI), TĂTĂNEASĂ (UNGUENT, PULBERE COMBINATĂ CU APĂ), COADA ŞORICELULUI (BĂI, EXTRACT FLUID), GĂLBENELE (UNGUENT, BĂI, EXTRACT FLUID), ALOE

BĂTRÂNEŢE:

Intern: GINSENG, LĂPTIŞOR DE MATCĂ, MUGURI DE STEJAR, MUGURI DE SEQUOIA, GERMENI DE GRÂU, ORZ ÎNCOLŢIT, OVĂZ

ÎNCOLȚIT, FULGI DE OVĂZ, ULEI PRESAT LA RECE (FLOAREA SOARELUI, SUSAN, MĂSLINE, PALMIER)

BEȚIE:

Intern: TINCTURĂ DE PROPOLIS[3], POCHIVNIC[4], CIMBRIȘOR

BLENORAGIE[5]:

Intern: LĂPTIȘOR DE MATCĂ (CA STIMULENT IMUNITAR), MĂRUL LUPULUI (CLISMĂ), SALVIE, LILIAC ALB, OSUL IEPURELUI, STRUGURII URSULUI, ȘCAI MARITIM, TRAISTA CIOBANULUI

Extern: TINCTURĂ DE PROPOLIS (PROFILACTIC), TINCTURĂ DE MĂRUL LUPULUI /REMF (PROFILACTIC), TINCTURĂ DE ROSTOPASCĂ (PROFILACTIC)

BOLI VENERICE:

Intern:

STIMULENTE IMUNITARE: LĂPTIȘOR DE MATCĂ, POLEN, PROPOLIS, MĂRUL LUPULUI /REMF (CLISMĂ), VÂSC (CLISMĂ), RĂDĂCINĂ DE URZICĂ, COAJĂ ȘI SUC DE LĂMÂIE, FRUCTE DE CĂTINĂ, FRUCTE DE MĂCEȘ, CÂNEPA CODRULUI (CLISMĂ), ECHINACEA, COACĂZE NEGRE, OȚET DE MERE, OȚET DE MIERE ȘI MERE, BITTER SUEDEZ, CLISMĂ CAFEA

ANTIINFECȚIOASE: BOABE DE IENUPĂR, SALVIE, CIMBRU DE CULTURĂ, EUCALIPT, BUSUIOC

Extern: ROSTOPASCĂ, MĂRUL LUPULUI /REMF, ȘTIRIGOAIE, PIPERUL LUPULUI, ARNICĂ, TĂTĂNEASĂ, PROPOLIS, LAPTELE CÂINELUI, PIPERUL LUPULUI, GĂLBENELE, COADA ȘORICELULUI, MENTĂ, TRANDAFIR DE DAMASC, MUȘEȚEL, TUIA, PODOFIL – toate se aplică sub formă de extract fluid, de tinctură sau cataplasmă

CANDIDOZĂ:

Extern: PROPOLIS, GĂLBENELE, REMF, ROSTOPASCĂ, MUGURI DE PLOP, IAURT

CANDIDOZĂ BUCALĂ:

Extern: TINCTURĂ DE PROPOLIS (CLĂTIREA GURII), AFINE ȘI SUC DE AFINE, COAJĂ SALCIE (DECOCT)

DEREGLĂRI HORMONALE:

Intern: USTUROI VERDE ȘI USTUROI (GENERAL), LĂPTIȘOR DE MATCĂ (GENERAL), GINSENG (GONADE), POROINIC (GONADE), SEMINȚE ȘI FRUNZE DE ȚELINĂ (CORTICO-SUPRARENALE ȘI GONADE), CEAPĂ VERDE ŞI CEAPĂ (CORTICO-SUPRARENALE ŞI GONADE), MUGURI DE STEJAR (CORTICO-SUPRARENALE), CASTRAVETE AMAR (PANCREAS), MUGURI DE PĂDUCEL (TIROIDĂ), MUGURI DE TEI (TIROIDĂ), MENTĂ (HIPOFIZĂ)

EPUIZARE:

Intern: GINSENG, LĂPTIŞOR DE MATCĂ, MIERE, POLEN, PĂSTURĂ, ROZMARIN, FRUNZE DE NUC, GERMENI DE GRÂU, LEMNUL DOMNULUI

EXCITAȚIE:

Intern: VALERIANĂ, HAMEI, TALPA GÂŞTEI, FLORI ŞI MUGURI DE PĂDUCEL, FLORI DE CĂLIN, LĂPTUCĂ, NARCISĂ, PASSIFLORA, RAUWOLFIA

EXCITAȚIE SEXUALĂ:

Intern: TALPA GÂŞTEI, FLOARE DE NUFĂR, VALERIANĂ, HAMEI, FLORI ŞI MUGURI DE TEI, SCOARȚĂ DE SALCIE, FRUNZE ŞI RĂDĂCINI DE CAPTALAN, SULFINĂ, CAPSULE DE MAC, LĂPTUCĂ

FUMAT:

Intern: PEDICUȚĂ (VEZI ŞI INDICAȚIILE DE LA ALCOOLISM), ARNICĂ, MENTĂ, LEMN CÂINESC, IZMA-BUNĂ, PEDICUȚA, USTUROIUL. Se mai recomandă a se fuma pentru dezobişnuire frunze uscate de CALCEA-CALULUI, CREȚIŞOR, PODBAL,SALVIE, SOC, VINARIȚĂ, amestec de PODBAL şi CREȚIŞOR sau VINARIȚĂ, la toate adăugându-se şi frunze de IZMĂ.

HERPES (VEZI ŞI STIMULENTELE IMUNITARE DE LA BOLI VENERICE):

Intern: CRESON, FUMARIȚĂ, IARBĂ MARE, LĂMÂIE (COAJĂ ŞI SUC), URZICĂ, TREI FRAȚI PĂTAȚI

Extern: MENTĂ, ROSTOPASCĂ, MĂRUL LUPULUI - REMF, TRANDAFIR (CATAPLASMĂ ŞI APĂ AROMATICĂ), ROINIȚĂ, SALVIE, STEJAR (SCOARȚĂ), VARZĂ

INFECȚII URINARE:

Intern: FRUCTE DE IENUPĂR, AFIN (FRUNZE, FRUCTE), BITTER SUEDEZ, CIMBRU DE CULTURĂ, MERIŞOR, PIN (RĂŞINĂ), CEDRU, BRAD (RĂŞINĂ), MESTEACĂN, SULFINĂ

Extern: COADA CALULUI, URZICĂ, MESTEACĂN - BĂI DE ŞEZUT CU ACESTE PLANTE

INFLAMAȚII URINARE:

Intern: COADA ŞORICELULUI, MUŞEȚEL, IENUPĂR, COAJĂ LĂMÂIE, SUC

INFLAMAȚII GENITALE:

Extern: MUŞEȚEL, TĂTĂNEASĂ, COADA ŞORICELULUI

INSUFICIENȚĂ RENALĂ CRONICĂ:

Intern: COZI DE CIREŞE, CEAPĂ (TINCTURĂ), PĂPĂDIE, ANGHINARE, IENUPĂR, SULFINĂ, SÂNZIENE ALBE

IMPOTENȚĂ[6]:

Intern: NĂPRAZNIC, BRAD, PRIBOI, LUNGOARE, BUSUIOC, BUSUIOC SĂLBATIC, FENICUL, SCHINDUF, MORCOV, MORCOV SĂLBATIC, CRUCEA PĂMÂNTULUI, CEAPĂ, NĂUT, LEMN DULCE, SÂNZIANĂ ALBĂ, SCORȚIŞOARĂ, NUCŞOARĂ, GHIMBIR, CARDAMON, GINSENG, ŞOFRAN, MUHIRA PUAMA, PIRETRU, MOSC, GHIMBIR, SARSAPARILLA, FO-TIEN, PIPER, LĂPTIŞOR DE MATCĂ.

IMPOTENȚĂ VASCULARĂ:

Intern: MUGURI DE CASTAN SĂLBATIC, MUGURI DE CASTAN COMESTIBIL, FRUNZE ŞI FĂINĂ DE FRUCTE DE CASTAN SĂLBATIC, FRUCTE DE PĂDUCEL (TINCTURĂ), TREI FRAȚI PĂTAȚI (MAI ALES LA MARII FUMĂTORI ŞI CONSUMATORI DE CARNE), GINGKO BILOBA, POLEN, PĂDUCEL, COAJĂ DE LĂMÂIE (PARTEA ALBĂ), ANGHINARE (PENTRU CONSUMATORI DE CARNE)

INTOXICAȚIE ALCOOLICĂ:

Intern: PĂTRUNJEL (SEMINȚE), PROPOLIS, VOMĂ TERAPEUTICĂ[7], BITTER SUEDEZ

INTOXICAȚIE TABAGICĂ:

Intern: CALCEA CALULUI, TREI FRAȚI PĂTAȚI, PEDICUȚĂ, FRAGI

ÎMBĂTRÂNIRE PREMATURĂ:

Intern: GINSENG, MUGURI DE STEJAR, MUGURI DE ARIN ALB, MUGURI DE SEQUOIA, FRUNZE ŞI SEMINȚE DE ȚELINĂ, POROINIC, BRÂNCA URSULUI (RĂDĂCINĂ ŞI SEMINȚE), SÂNZIANĂ ALBĂ, GEL DE ALOE, BUSUIOC, MUGURI DE BRAD (SIROP), MUGURI DE PIN (SIROP), GHIZDEI, LĂPTIŞOR DE MATCĂ, GINKGO

ÎMBĂTRÂNIRE(PREVENTIV):

Intern: POLEN, RĂDĂCINĂ DE ANGELICĂ, GINSENG, LĂPTIŞOR DE

MATCĂ, FLORI ŞI FRUCTE DE PĂDUCEL, ALOE, MUGURI DE GRÂU, MUGURI DE STEJAR, CONTINENŢA SEXUALĂ

ÎNGRĂŞARE:

Intern: TURTA BABEI[8] (RĂDĂCINĂ), LEMN DULCE[9], NUCŞOARĂ, GERMENI DE GRÂU

SE RECOMANDĂ ŞI HRANA HIPERCALORICĂ CÂT MAI NATURALĂ: NUCI, SEMINŢE DE SUSAN, PASTĂ DE SUSAN - TAHINI, ALUNE, ARAHIDE, NUCĂ DE COCOS, UNT, ULEI DE MĂSLINE, ULEI DE FLOAREA SOARELUI, ULEI DE GERMENI DE GRÂU[10], ULEI DE CĂTINĂ, SEMINŢE DE FLOAREA SOARELUI, SEMINŢE DE DOVLEAC.

LONGEVITATE:

Intern: FO-TIEN, BITTER, GINKGO, GINSENG, LĂPTIŞOR DE MATCĂ, BUSUIOC, GERMENI DE GRÂU, TĂRÂŢE DE GRÂU, FRUCTE ŞI ULEI DE CĂTINĂ

MASTURBARE:

Intern: TALPA GÂŞTEI, VALERIANĂ, HAMEI, COAJĂ DE SALCIE, SULFINĂ, LĂPTUCĂ, CAPTALAN (FRUNZE ŞI FLORI), LEMNUL DOMNULUI

MEMORIE:

Intern: ROZMARIN, GINKGO, SOIA ŞI GERMENI DE SOIA, POLEN, LĂPTIŞOR DE MATCĂ, PĂSTURĂ, CĂTINĂ, CIMBRU, CHIMION, CUIŞOARE, ROINIŢĂ, SILUR

MIROS URÂT AL RESPIRAŢIEI:

Intern: ANGHINARE, MENTĂ, FRASIN, IENUPĂR, LĂMÂIŢĂ, LEMN DULCE, EUCALIPT – PULBERI DIN ACESTE PLANTE LUATE SUBLINGUAL

MORFINOMANIE:

Intern: PEDICUŢĂ, DRACILĂ (FRUCTE, RĂDĂCINĂ), OMAG[11]

MUŞCHI:

Intern: CIUBOŢICA CUCULUI, GHIOCEL (RĂDĂCINĂ ŞI PARTE AERIANĂ)

Extern: ULEI DE FLOAREA SOARELUI, FRUNZE DE NUC, MUGURI DE PLOP (TINCTURĂ), ARNICĂ (UNGUENT, TINCTURĂ)

ONANISM:

Intern: TALPA GÂŞTEI, HAMEI, SULFINĂ, TEI, LĂPTUCĂ (FRUNZE), NUFĂR (FLORI)

ORHITĂ[12]:

Intern: OSUL IEPURELUI, PĂTRUNJEL (INFLORESCENȚE ŞI SEMINȚE), DEDIȚEL, ORZ (SEMINȚE ŞI SUC DE TULPINIȚE VERZI), STRUGURII URSULUI, BITTER SUEDEZ

Extern: MĂRUL LUPULUI - REMF, PIPERUL LUPULUI, VÂSC - TOATE PLANTELE SE APLICĂ SUB FORMĂ DE CATAPLASMĂ

POLUȚII NOCTURNE:

Intern: TRAISTA CIOBANULUI, TALPA GÂŞTEI, TEI, COADA CALULUI, LAVANDĂ

Extern: BĂI CĂLDUȚE, USTUROI[13]

PRIAPISM:

Intern: HAMEI (CONURI), NUFĂR (FLOARE ŞI FRUNZĂ), LĂPTUCĂ (FRUNZĂ - DOZE MARI - 15-30 GRAME PE ZI DE EXTRACT FLUID)

PROLAPS ANAL SAU VAGINAL:

Intern: BITTER SUEDEZ

Extern: BITTER SUEDEZ, CREȚIŞOARĂ, CODA ŞORICELULUI, MIRT, MUŞEȚEL, OBLIGEANĂ

PROSTATITĂ:

Intern: GHIMPE, PUFULIȚĂ CU FLORI MICI, CASTAN (MUGURI ŞI FRUNZE), CEAPĂ (TINCTURĂ ŞI ÎN CONSUM), COADA CALULUI, COADA ŞORICELULUI, IARBĂ NEAGRĂ, THUIA, URZICĂ MOARTĂ, PĂR (FRUNZE TINERE)

Extern: BĂI CALDE DE ŞEZUT

RECTITĂ:

Extern: ARGILĂ (CATAPLASMĂ), TĂTĂNEASĂ (CATAPLASMĂ, UNGUENT), GĂLBENELE (BAIE DE ŞEZUT, UNGUENT), MUŞEȚEL (BAIE DE ŞEZUT, CATAPLASMĂ)

REGENERARE:

Intern: LĂPTIŞOR DE MATCĂ, MIERE, MUGURI DE BRAD, MUGURI DE MESTEACĂN, SEVĂ DE MESTEACĂN, SUC DE RĂDĂCINĂ DE ANGELICĂ

Extern: TĂTĂNEASĂ, COADA ŞORICELULUI, SEMINȚE DE IN, SPÂNZ, ARNICĂ, GĂLBENELE

RETENȚIE URINARĂ:

Intern: COZI DE CIREŞE, BOABE DE IENUPĂR, FRUCTE DE SOC, FLORI DE SOC, TREI FRAȚI PĂTAȚI

Extern: COADA CALULUI (BĂI DE ŞEZUT, BĂI DE ABUR LA ŞEZUT), FLORI DE FÂN (BĂI)

SEDENTARISM:

Intern: LĂPTIŞOR DE MATCĂ, CURĂ DE MERE, SECARĂ (BOABE ŞI FULGI), BACE DE SOC, GEL DE ALOE, ANGHINARE, PELIN

Alte remedii: BĂILE RECI ŞI DUŞURILE RECI, MERSUL PE JOS, POSTURILE CORPORALE, SALUTUL SOARELUI

SENESCENȚĂ (VEZI ÎMBĂTRÂNIRE)

SIFILIS[14]:

Intern: MĂCRIŞUL, MERELE, NUCILE (coji de fructe verzi împreună cu SMILAX ASPERA şi SMILAX CHINA), SĂPUNARIȚA, ŞTEVIA (rădăcină).

SLĂBICIUNE:

Intern: CIMBRIŞOR, BUSUIOC, NUCĂ, MUGURI DE STEJAR, MUGURI DE SEQUOIA, CEREALE INTEGRALE, ULEI DE CĂTINĂ, LĂPTIŞOR DE MATCĂ, POLEN, PĂSTURĂ, ANASON, SEMINȚE DE SCHINDUF, SOVÂRF, APILARNIL, GINSENG

SPERMATOREE:

Intern: CERENȚEL, DIGITALE[15], DEDIȚEL[16], HAMEI, LĂPTUCĂ, , MĂGHIRAN, ROZMARIN, COAJĂ DE SALCIE.

TABAGISM (VEZI FUMAT)

URETRITĂ (VEZI INFECȚII URINARE)

USTURIME LA URINARE (VEZI INFECȚII URINARE)

Note:

1. Sub acest nume sunt cunoscute două specii *Lycopodium clavatum* şi *L. selago* – se mai numeşte şi brădişor. Se iau 2, maxim 3 grame din această plantă pe zi sub formă de pulbere. Crează intoleranță la tutun şi la alcool – datorită unor alcaloizi din componența sa, atunci când sunt consumate unul din cele două droguri se declanşează reflexul vomitiv şi o stare de rău general. Pedicuța combate şi anumite efecte secundare ale alcoolului – de exemplu este foarte eficientă în tratamentul cirozelor hepatice la alcoolici. ATENȚIE PLANTA ARE UN POTENȚIAL TOXIC RIDICAT SE ADMINISTREAZĂ ÎN DOZELE MAXIME MENȚIONATE ŞI SUB SUPRAVEGHEREA MEDICULUI CURANT.

2. În doze de 7-10 grame pe zi, administrate sub formă de pulbere sau decoct creează intoleranță la alcool. ATENȚIE - ÎN DOZE MAI MARI DE 15 GRAME SEMINȚELE DE PĂTRUNJEL SUNT EXTREM DE TOXICE.

3. Se pun 50 de picături în 100 ml. de apă şi se beau. Tratamentul se repeta la 30-60 de minute.

4. Pochivnicul sau piperul lupului (*Asarum europaeum*) ESTE O PLANTĂ EXTREM DE TOXICĂ. Popular ea era folosită ca pulbere (un vârf de cuțit sub limbă – doză unică)

pentru trezirea din beție. ÎN DOZE MAI MARI DE 5 GRAME PE ZI ESTE MORTALĂ, MOARTEA SURVENIND PRIN ASFIXIE.

5. Remediile indicate extern au rol profilactic, în timp ce cele indicate intern sunt adjuvante la tratamentul medicamentos prescris de medic. Este o boală care poate deveni foarte gravă, iar prezervativul este cel mai sigur mijloc profilcatic, în timp ce antibioticele de sinteză sunt cel mai sigur remediu. Evident, însă, că şi remediile recomandate aici pot ajuta foarte mult, crescând mult eficiența tratamentului clasic.

6. Vezi şi capitolul referitor la afrodiziace – Festivalul afrodiziacelor.

7. Vezi descrierea procedeului tradițional de purificare stomacală denumit VAMANA DAUTHI, în capitolul referitor la procedeele Hatha-yoga.

8. Denumirea ştiințifică a acestei plante este *Carlina acaulis*.

9. Trebuie folosit cu prudență de către bărbați, deoarece conține hormoni estrogeni care la persoanele foarte receptive duce la o efeminare destulde rapidă cu toate consecințele negative care recurg de aici.

10. Atât germenii de grâu, cât şi uleiul de germeni de grâu au un efect estrogen puternic, decvi va fi folosit cu prudență de către bărbații cu tendință de efeminare.

11. Omagul – *Aconitum sp.* este o plantă extrem de toxică, în doze mai mari de 4-5 grame este mortală. Din acest motiv se administrează maxim 1 gram pe zi şi numai sub supraveghere medicală.

12. Toate plantele indicate au rol adjuvant pe lângă medicația prescrisă de medic. Mai ales în orhitele infecțioase, lipsa unui tratament adecvat, cu medicamente foarte puternice, poate duce la impotență.

13. În tradiția populară se pune o căpățână de usturoi sub pernă sau o cunună de usturoi la capul patului.

14. La această boală, extrem de gravă, remediile prezentate aici au doar rol adjuvant, de bază fiind tratamentul prescris de medic.

15. Plante foarte toxice din familia Digitalelor: degețel roşu sau degețel lânos (*Digitalis purpurea*) se folosesc frunzele sub formă de pulbere – maxim 1 gram pe zi. Este o plantă foarte toxică, motiv pentru care se ia numai la recomandația şi sub supravegherea medicului.

16. Dedițelul sau sisineii de munte (*Pulsatilla montana*) se folosesc ca şi tinctură din partea aeriană – 4 lingurițe pe zi.

Bibliografie selectivă

1. Schaffler, A., Altekruger, I. - Microbiologie medicală şi imunologie
2. Petersdorf & colab. - Harrison's Principles of Internal Medicine
3. Colţoiu, Al., sub-redacţia - Tratat de dermato-venerologie
4. Conu, A., Colţoiu, Al., Nicolescu, F. - Atlas de dermato-venerologie
5. Ursoniu, C. - Igiena sexuală
6. Stoica, T. - Sexologie
7. Cohen, J. - Les sterilites et hipofertilites masculines
8. Kaizer, B., Schumacher G.F.B - Menschlichde Fortplfanzung
9. Little Hunter L. - Male infertility
10. Mann T. - Male reproductive function and semen
11. Maximilian C, Ioana Doina - Genetica medicală
12. Măicănescu-Georgescu, M. - Fiziologia şi fizopatologie reproducerii umane
13. Milcu Şt. M, Măicănescu-Georgescu, M. - Andrologie clinică
14. Moller J., Einfeldt H. - Testosterone treatment of cardiovascular diseases
15. Măicănescu-Georgescu, M. - Reproducere şi sexualitate masculină
16. Van Lysbeth, A. - Tantra, le culte de la Feminite
17. Douglas, N. & Slinger, P - "Sexual secrets" - The alchemy of ecstasy
18. Chia, Mantak - TAOIST SECRETS OF LOVE - cultivating male sexual energy
19. Bivolaru, Gregorian - Arta iubirii în Orient
20. Fromm, E. - The Art of Loving
21. Camphausen, R. - Enciclopedia înţelepciunii erotice
22. Foucault, M. - Histoire de la sexualite
23. Gheorghe, L., Ilie, T. - Armonie prin aromoterapie - Ghid practic
24. Bivolaru, Gregorian - Yin şi Yang - secrete şi reţete
25. APIMONDIA - Produsele stupului - hrană, frumuseţe şi sănătate
26. Pârvu, C. - Universul Plantelor
27. Chirilă, P. - Medicina naturistă
28. Valnet, J. - Aromotherapie, traitament des maladies par les essences des plantes
29. Valnet, J. - Traitement des Maladies par les legumes, les fruits et les cereales
30. Schipor, V. - Fructele şi legumele în alimentaţia naturală
31. Bivolaru, Gregorian - Minienciclopedie de medicină naturistă
32. Kneipp, S. - Remedii de medicină naturală
33. Oshawa, G. - Zen macrobiotic

34. Bivolaru, Gregorian - Cromoterapie
35. Sabin, I. - Presopunctura
36. Sabin, I. - Sănătate fără medicamente
37. Messegue, M., Bontemps, M. - Guerrir naturelement
38. Holdevici, I., Vasilescu, I. - Psihoterapie - tratament fără medicamente
39. Luban-Plozza, B, Pöldinger, W., Kroger, F.- Boli psihosomatice în practica medicală
40. Bivolaru, Gregorian, Gheorghe L. - Fericirea şi misterul subconştientului
41. Murphy, J. - Puterea subconştientului tău
42. Gray, J. - Cum să reuşim în dragoste
43. Ann Hill - A Visual Encyclopedia of UNCONVENTIONAL MEDICINE
44. Vatsyayana - Kama Sutra
45. Nejzani - Grădina desfătărilor
46. Swami Narayananda - Kundalini shakti - energia primordială din interiorul ființei
47. Freud, S. - Eseuri de psihanaliză aplicată
48. Sir John Woodruff - The Serpent Power
49. Reich, W. - Funcția orgasmului
50. Bivolaru, Gregorian - Note de curs
51. Larousse - Nouveau Larousse Medical
52. Ambrăruş G., Ambăruş M. - Tantra Yoga - Căile extazului amoros
53. Amchi Kunsang - Miracolul sănătății prin medicina tibetană
54. Demetrescu, S. - Din tainele vieții şi ale universului
55. Mayer, A. - Minienciclopedia înțelepților - secolele XIX - XX
56. Chia, Mantak - Awaken Healing Energy through Tao
57. Daniel Reid - The Complete Book of Chinese Health and Healing
58. Crăciun, F., Bojor, O., Alexan, M. - Farmacia naturii
59. Valer Butură - Enciclopedie de etnobotanică românească
60. Crisboi, B., Postolache, G. - Tao şi arta de a iubi
61. Bivolaru, Gregorian, Roşu, Viorel - Căi şi tehnici de evoluție spirituală
62. Mihăescu, G. - Fructele în alimentație
63. Caillas, A. - Le Pollen
64. Frawley, D., Vasant Lad - The yoga of herbs
65. Uspenski, E.D. - Fragmente dintr-o învățătură necunoscută
66. Drăgulescu, C. - Botanica populară din țara Făgăraşului
67. Eliade, M. - Yoga
68. Copelan, R. - 100 de metode pentru a ne face viața sexuală extraordinar de fericită
69. Văduva, O. - Paşi spre sacru - din etnologia alimentației româneşti
70. Hutin, S. - Secretele tantrismului
71. Eros & amor - Atingeri extaziante

Cuprins

Introducere 1

PARTEA I

Bărbatul.. încotro? 3
Un psihanalist acuză 5
Sexualitatea 6
Aruncat în tenebre 10
Homosexualitatea 10
Sadismul şi masochismul - perversiuni care indică degenerarea spirituală şi morală a omenirii 12
Confuzia dintre agresivitate şi masculinitate 15
Efeminarea bărbaţilor 16
Bărbatul şi strategia socio-culturală a masoneriei mondiale 18
O nouă perspectivă 20
Abstinenţa, asceza, sexualitatea şi viaţa spirituală la bărbat 20
Frăţia superioară a bărbaţilor puternici şi virili 24
Sexualitatea prin prisma învăţăturilor ezoterice tradiţionale ale lumii 25
Taoism şi tantra 29
Spiritualizarea sexualităţii 33

PARTEA a II-a

O nouă (veche) perspectivă a sexualităţii masculine 33
Dar ce înseamnă de fapt a controla extazul amoros? 34
Adevăruri tulburătoare 35
De ce puterea spirituală a energiei sexuale a fost păstrată în secret? 37
Cum acţionează energia sexuală în corpul uman? 38
Diferenţa între foame şi dorinţă sexuală 39
Extraordinara putere a elixirului sexual 41
Corpul vostru conţine energie atomică 42
Importanţa biologică a hormonilor sexuali pentru sănătate 43

Moartea şi sexul în natură 47

Arta taoistă a iubirii 48

Ce spun străvechile texte taoiste şi ce spun sexologii moderni? 48

Cele trei principii 52

Transmutaţia şi sublimarea 53

Transmutaţia 53

Transmutaţiile biologice la energie slabă reprezintă o realitate uluitoare 53

Ce înseamnă în ultimă instanţă transmutaţia biologică sexuală? 54

Sublimarea 55

Orgasmul 58

Ce este orgasmul? 58

Tipuri de orgasm 59

Tipurile de orgasm la femei 61

Secretele amorului taoist 64

Pregătirea esenţei Yin 64

Sărutul 64

Secretele fundamentale ale artei mângâierilor 65

Cele patru faze ale tulpinii de jad 66

Metoda penetrării: 9 mişcări superficiale şi una adâncă 66

Alte stiluri de penetrare sexuală 68

Polaritatea este cheia în transformarea energiei sexuale 69

Orgasmul profund este o balanţă delicată a energiilor sexuale 70

Etapele orgasmului profund 71

Transformaţi energia sexuală în dragoste spirituală 71

Continenţa sexuală 72

Controlul ejaculării 74

Fericirea amoroasă 75

Analiză comparativă 76

Cum se poate amplifica virilitatea 79

O tehnică de mărire a dimensiunilor penisului 79

PARTEA a III-a
Tehnici de trezire, dezvoltare, amplificare şi control al energiei sexuale 79

Patru căi de creştere a cantităţii de spermă 80

Exerciţiul de contracţie a sfincterelor anale 81

Urinarea fracţionată - unul din procedeele secrete de control a energiei sexuale 81

Tehnici secrete de amplificare a erecţiei 85

Erecţia şi sistemul nervos 85

Erecția - baza de plecare în actul amoros 88
MULA-BANDHA (contracția rădăcinii) 89
Tehnici de stimulare a erecției în cuplu 92
Armonizarea pe cale naturală a întregului sistem fizic 95
Respirația, gândul și sămânța sunt într-o strânsă legătură 95
Non-retur 97
Ce se petrece dacă nu v-ați oprit și continuați actul sexual după punctul non-retur? 97
Iată câteva particularități prin care poate fi recunoscută apropierea punctului non-retur 98
Ce facem când ne dăm seama că ne apropiem de punctul non-retur? 98
Tehnici taoiste de control al energiei sexuale 99
1.Blocajul extern: Metoda celor trei degete 99
2. Blocajul intern: Canalizarea nectarului în sus, către lotusul de aur (Marea Ascensiune) 103
3.Controlul mental automat al ejaculării 108
Metode moderne de trezire, dezvoltare și amplificare a energiei sexuale 110
Developerul 110
O. Cunoașterea de sine - o necesitate și o datorie fundamentală 115
PARTEA a IV-a
Modalități complexe de trezire, amplificare și armonizare a masculinității 115
Centrii subtili de forță 116
I. YOGATERAPIE 126
Hatha-Yoga - izvor de sănătate și armonie 126
Salutul yoghin al soarelui 127
Postura Prinderii Picioarelor 135
Postura Triunghiului 137
Postura semilunii 141
Retracția abdominală 143
Postura pe vine în ridicare 146
Postura voinței energiei vieții 148
Postura cobrei 150
Postura Roții 152
Postura Plăcută 154
Postura Cleștelui 156
Postura Eroului 158
Postura Diamantului realizată culcat 160

Postura Lăcustei 162
Postura Ombilicului 164
Postura Plugului 166
Postura Arcului 169
Postura Continenței 171
Postura Lumânării 173
Postura Trăznetului 175
Relaxarea completă 178
Gestul Calului 179
Gestul Elefantului 180
Ghid terapeutic Yoga recomandat pentru stimularea și armonizarea energiei sexuale 185
Pranayama 186
Ce este Prana? 186
Relația între Prana (energia subtilă vitală), energia mentală și energia sexuală 187
Procesul respirației 189
Practica Pranayama-ei și regulile ce trebuie respectate 190
Tehnici simple de Pranayama 192
Concentrarea - o calitate necesară pentru învingerea oricăror obstacole sau condiționări 194
1. De ce concentrarea? Rolul concentrării 194
2. Un experiment simplu care ne obiectivează capacitatea de concentrare 196
3. Tehnică de concentrare 198
II. Dietoterapie 198
Alimentația indicată pentru sporirea virilității și a potenței sexuale 198
YIN ȘI YANG în alimentație 201
Cerealele Yang 203
Grâul 204
Orezul integral 205
Meiul 205
Hrișca 205
1. Polenul recoltat de albine 206
2. Mierea 207
3. Ciupercile 208
4. Nucile 209
5. Țelina 210
6. Migdalele 210
7. Semințele de susan 210

8. Ceapa 211
9. Usturoiul 212
10. Gălbenuşul de ou 212
11. Laptele 213
12. Laptele de capră 214
13. Seminţele de floarea soarelui 214
14. Uleiul natural de floarea soarelui 215
15. Ciocolata 216
16. Icrele 216
17. Caviarul 216
18. Grâul încolţit (germenii de grâu) 216
Câteva fructe afrodiziace 218
19. Strugurii 218
20. Stafidele 219
21. Smochinele 219
22. Ananasul 219
23. Rodia 220
Postul (repausul alimentar total) 220
Alimente vitaminizante şi remineralizante 221
Vitaminele 221
Mineralele 223
Dieta anafrodiziacă şi armonizarea energiei sexuale 224
III.FITOTERAPIE 227
Festivalul afrodiziacelor 227
Principalele moduri de folosire a plantelor afrodiziace 228
Năpraznicul 229
Bradul 229
Pinul 229
Ţelina 230
Sculătoarea 230
Poroinicul 230
Untu-vacii 231
Priboiul 231
Lungoarea1 232
Busuiocul 232
Busuiocul sălbatic (busuioc de câmp) 232
Fenicului 233
Schinduful 233
Morcovul 233
Crucea pământului 233

Morcovul sălbatic 234
Ceapa 234
Năutul 235
Lemnul dulce 235
Afrodiziace exotice 236
Scorţişoara 236
Nucşoara 236
Ghimbirul 236
Cardamonul (hell) 237
Ginsengul 237
Şofranul 238
Muira puama 238
Piretrul 239
Moscul 239
Yohimbina 239
Sarsaparilla 239
Fo-tien sau fo-ti-tien 240
Piperul negru şi Piperul roşu 240
Afrodiziace a căror folosire necesită aprobarea şi supravegherea unui medic1 241
Mătrăguna sau Mandragora 241
Omagul 241
Ciumăfaia 241
Afrodiziace interzise 242
Cornul de rinocer 242
Alcoolul 242
Cafeaua 244
Cânepa indiană 244
THC 244
Cantarida 244
LSD 245
XTC 245
IV. Aromoterapie 246
Folosirea aromelor şi arta seducţiei 246
V. Continenţa sexuală - Metodă naturală de vindecare şi armonizare 248
Efectele morale ale pierderii potenţialului sexual 248
Controversa: Actul sexual este bun pentru sănătate? 250
10 motive importante care ne permit să înţelegem de ce este bine să facem amor cu continenţă 251
VI. Cromoterapia 253

Folosirea culorilor pentru amplificarea şi armonizarea energiei sexuale 253
Roşu 257
Portocaliu 258
Galben 258
Verde 259
Albastru 259
Indigo 260
Violet 260
Negru 260
Alb 261
VII. Meloterapia 261
Vibraţia iubirii generează Muzica Sferelor 261
Efectul muzicii 262
Învăţaţi să ascultaţi muzica 265
Ascultaţi şi dansaţi 265
VIII. Masajul 266
O comunicare profundă prin atingere 266
Masajul punctelor de proiecţie de pe penis 268
Masajul "Frânghiei indiene incandescente" 269
Masajul prostatei 269
IX. Presopunctura 270
Jocul energiilor prin stimularea punctelor "cheie" 270
Puncte secrete de presopunctură 270
X. Reflexologia 272
Aplicaţie practică a unui principiu străvechi: "Partea în tot şi totul în parte" 272
1. Reflexologia tălpilor 273
2. Reflexologia vertebrală 276
XI. Hidroterapie 276
Băile şi sănătatea sexuală 276
Băile reci de scurtă durată (20°C) 276
Băile reci parţiale (15°C - 18°C) 277
Băile călduţe (25° - 30°C) 277
Băile calde 277
Băile complete foarte calde (42° - 43°C) 277
Duşul 277
Băile aromatice (35°C) 277
Băile de sare 278
XII. Psihoterapie 278
Psihoterapia în tratarea tulburărilor funcţionale

şi de dinamică sexuală 278
Folosirea creatoare a subconştientului - o cale eficientă de evoluţie şi de auto-depăşire 280
Sugestia 280
Ştiinţa angrenării creatoare a subconştientului 281
Îmbunătăţirea vieţii erotice şi vindecarea naturală a unor tulburări şi afecţiuni sexuale folosind autosugestia benefică 282
RÂSOTERAPIA 285
Umorul şi sănătatea 285
Un râs sănătos 286
Rolul râsului în societatea modernă 287
10 Bancuri fundamentale pentru sexualitatea masculină 289

PARTEA a V-a

Bolile transmise sexual 295
Elemente de anatomia şi fiziologia aparatului genital masculin 295
Organele genitale interne 295
Organele genitale externe 297
Prevenirea şi combaterea bolilor cu transmitere sexuală 299
Descrierea celor mai frecvente boli cu transmitere venerică 301
Boli şi sindroame cu transmitere sexuală corespunzătoare agenţilor patogeni 301
Sifilisul 302
Gonoreea 306
Infecţia HIV (SIDA) 309
Uretritele negonococice 310
Candidoze 310
Tricomoniaza urogenitală 311
Limfogranulomatoza veneriană 311
Şancrul moale (şancroidul) 312
Herpesul genital 312
Vegetaţiile veneriène (Condyloma acuminata) 313
Ftiriaza pubiană 313
Scabia 315
Câteva noţiuni de tratament naturist al afecţiunilor venerice 315

PARTEA a VI-a

Probleme delicate şi soluţii 319
Prima dată 319
Despre tracul sexual 320
Blocajul sau impotenţa psihică a bărbaţilor poate fi cu uşurinţă eliminată 320
Ejacularea precoce 321

Masturbarea 322
Poluțiile nocturne 327
Penisul şi... superpotența 332
  Câteva observații interesante cu privire la aspectul, dimensiunea şi dinamica "activității" penisului şi la superpotență 332
  Dimensiunile organelor sexuale 334
  Trei tipuri de Lingam 334
Redobândirea potenței sexuale 336
  Aspecte fizice ce trebuie avute în vedere pentru eliminarea disfuncțiilor sexuale generate de viața sedentară 341
  Modalități preventive contra viciului 347
Prezervativul... De ce? Cu cine? Când? Cum? 352

PARTEA a VII-a
CE TREBUIE SĂ ŞTIE BĂRBATUL? 355
Iubirea 355
Transfigurarea 357
Atitudinea interioară a iubitului față de iubita sa 359
  Atitudinea interioară - cheia obținerii relațiilor sexuale armonioase 359
Două etape obligatorii ale unei fuziuni amoroase reuşite: preludiul şi postludiul 363
  Preludiul 363
  Postludiul 366
Cum se păstrează vie relația cu femeia iubită ? 368
Ce aşteaptă o femeie de la iubitul său 372
Calități ce trebuie trezite şi amplificate de către adevăratul bărbat 373
Concluzii 374
Anexa 1: Conținutul în vitamine al alimentelor 375
Anexa 2: Conținutul în minerale al alimentelor 381
Anexa 3: INDEX TERAPEUTIC NATURIST 387
Bibliografie selectivă 394

TALON DE COMANDĂ

Editura KAMALA

O.P. 2 C.P. 25 cod 500530 Braşov, tel. 0788/477.245
e-mail: editurakamala@zappmobile.ro

Editura Kamala vă oferă prin acest talon cărţi cu reducere de 10% (pentru comenzi a căror valoare depăşeşte 50 lei).

Bifaţi căsuţele corespunzătoare titlurilor pe care le doriţi, completaţi datele citeţ, cu majuscule şi trimiteţi talonul pe adresa editurii. Plata se face ramburs în momentul primirii coletului.

Nume .... Prenume ....

Localitatea .... Judeţul...............................

Strada .... nr .... bl .... sc .... ap ....

cod poştal .... Telefon ....

☐ **CARTEA BĂRBATULUI**	14 lei
☐ **CARTEA FEMEII**	17,5 lei
☐ **PRINCIPII ŞI DIRECŢII ÎN VINDECAREA NATURALĂ**	30 lei
☐ **VINDECARE ŞI PURIFICARE PRIN ALIMENTAŢIE ŞI POST**	
☐ **VOL 1**	13 lei
☐ **VOL. 2**	15 lei
☐ **INTELIGENŢĂ ŞI TRANSFORMARE**	13 lei
☐ **ŞOAPTELE INIMII**	13 lei
☐ **IUBIREA A SPUS...**	13 lei
☐ **ÎNVĂŢĂTURILE LUI SRI RAMAKRISHNA**	12 lei
☐ **RĂMAŞI ÎN IUBIRE CHEMAŢI DE DUMNEZEU**	13 lei
☐ **SECRETELE CĂII PERFECŢIUNII**	13 lei

COLECŢIA REVISTEI DE NATURISM ŞI SPIRITUALITATE "ELIXIRIUM"

☐ COLECŢIA COMPLETĂ - NUMERELE 1-31	37,5 lei
☐ NUMERE SEPARATE	1,5 lei

Menţionaţi numerele...

Editura îşi rezervă dreptul de a actualiza preţurile cărţilor în funcţie de noile costuri tipografice.

Colecția „GHID SPIRITUAL"

Șoaptele inimii

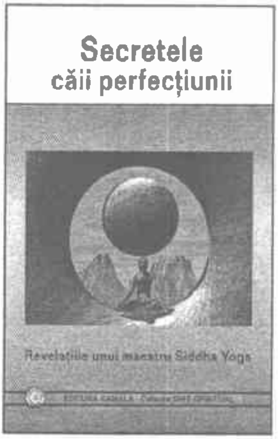
G.M. Li-Viu
Șoaptele inimii
Inspirații și meditații

Autor: G. M. Li-Viu

Format: 17x20cm; **Nr. pag.: 320**; **Preț: 13** lei

Există un Centru al armoniei totale situat dincolo de această lume a contrariilor. El iluminează tainic și misterios sufletul făcându-l să soarbă cu nesaț din cupa mereu plină a extazului iubirii. Din el provin aceste versuri divin inspirate.

Secretele căii perfecțiunii

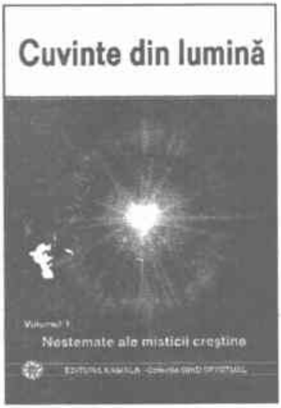

Secretele
căii perfecțiunii
Revelațiile unui maestru Siddha Yoga

Selecție și adaptare: Simona Trandafir, Iulia Bontaș, Teodor Sebastian

Format: 17x20cm; **Nr. pag.: 320**; **Preț: 13** lei

Maha Siddha Yoga, o ramură a sistemului yoga aproape necunoscută în occident, revelată de un maestru care a atins realizarea spirituală pe această cale, constituie subiectul lucrării de față care poate fi un veritabil ghid inițiatic pentru căutătorii care aspiră să atingă perfecțiunea prin yoga.

ÎN CURS DE RETIPĂRIRE



Cuvinte din lumină

Selecţie şi adaptare: Liviu Ghorghe şi
Nicoleta Maftei

Format: 17x20cm; **Nr. pag.:** 384

Această carte este un prim volum dintr-o serie care îşi propune să prezinte vieţile unor mari mistici, precum şi învăţăturile care se referă la Dumnezeu şi la calea care duce către El. Petru a păstra un anumit specific al căii iniţiatice pe care aceste "cuvinte din lumină" au ajuns până la noi, fiecare volum aparţine unei anumite tradiţii spirituale, prima carte referindu-se, aşa cum era şi firesc, la creştinism.

ŞTIINŢA CONŞTIINŢEI
PARAPSIHOLOGIE

Ştiinţa Conştiinţei

Autori: Claudiu Trandafir, Marinela Grigore

Format: 17x20cm; **Nr. pag.:** 352

Această lucrare îşi propune să facă o prezentare a celor mai moderne teorii ştiinţifice capabile să integreze şi să explice fenomenele paranormale. Fenomenele parapsihologice sunt prezentate într-o manieră accesibilă şi sunt adesea privite în paralel cu concepţiile iniţiatice şi mistice tradiţionale referitoare la lumile subtile şi la capacităţile extrasenzoriale.

Sunt expuse, de asemenea, o serie de metode de concentrare şi meditaţie, încetinire a ritmurilor vitale (hibernare artificială), controlul respiraţiei, expansiunea conştiinţei dincolo de limitele spaţio-temporale, dedublare etc.

Colecţia „PARAPSIHOLOGIE INIŢIATICĂ"

Claudiu Trandafir
Iulia Bontaş
INTELIGENŢĂ
ŞI TRANSFORMARE

Inteligenţă şi transformare

Autori: Claudiu Trandafir şi Iulia Bontaş

Format: 17x20cm; **Nr. pag.:** 320; **Preţ: 13** lei

Aceasta carte ne învață cum să recurgem la modalităţi eficiente, focalizate, congruente care conduc la rezultate uimitoare. Dacă ar fi să prezentăm doar în câteva cuvinte la ce se referă această carte, am putea spune: la modalităţile de atingere a unor rezultate excepţionale în toate domeniile vieţii, precum şi la căile de evoluţie spirituală! Dacă doriţi să vă transformaţi, dacă doriţi să depăşiţi anumite probleme cu care vă confruntaţi, să comunicaţi mai deschis cu ceilalţi, să dezvoltaţi relaţii mai pline de iubire, să învăţaţi mai rapid, să deveniţi mai sănătoşi, să vă deschideţi sufletul şi mintea spre tot ceea ce este înălţător şi sublim, această carte va constitui un ajutor preţios pentru dumneavoastră.

Colecţia „GHID SPIRITUAL"

Rumi
Iubirea a spus...

Iubirea a spus...

Autor: Jalal al-Din Rumi

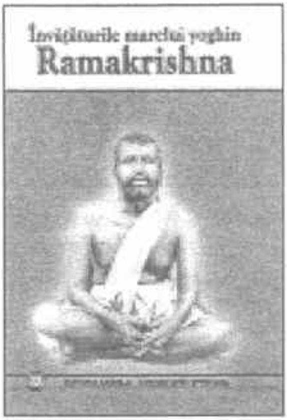
Traducere şi adaptare: Simona Trandafir

Format: 17x20cm; **Nr. pag.:** 288; **Preţ: 13** lei

Acest volum cuprinde selecţii din poeziile lui Rumi. Sunt aici adunate gândurile care i-au înfrumuseţat viziunile şi aspiraţiile, ca şi exclamaţiile de fericire sau suspinul extatic al iluminării.

"Am venit să strălucesc" a spus Rumi, iar când citeşti versurile lui uiţi de limitările pe care le ai. Nu mai rămâne nici un singur strop al inimii tale care să nu vibreze de fericirea trezirii la realitatea celei mai profunde frumuseţi, nu mai eşti omul obişnuit al unui orizont mărginit, ci scânteierea vie a celui care îşi recunoaşte înţelepciunea. Versurile sale sunt autobiografice în sensul în care, vorbind despre sufletul misticului, vorbesc despre viaţa sa.

Colecția „GHID SPIRITUAL“

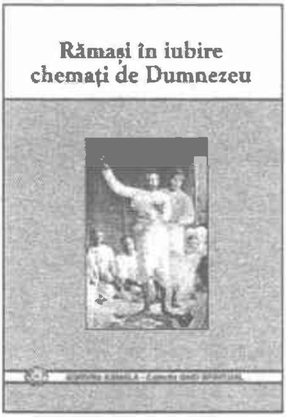


Învățăturile lui Sri Ramakrishna

Traducere şi selecție: Simona Trandafir,
Iulia Bontaş şi Liviu Gheorghe

Format: 17x20cm; **Nr. pag.:** 256; **Preț: 12** lei

Ramakrishna a fost unul dintre cei mai mari maeştri yoghini ai lumii. El a atins realizarea spirituală supremă, iar cuvintele sale impulsionează pe toți aspiranții sinceri, indiferent de calea pe care o urmează, pentru a ajunge la Dumnezeu. Ramakrishna ne-a arătat prin experiența sa proprie că toate căile spirituale fundamentale se unesc în acelaşi Unic Adevăr Suprem. Ceea ce determină valoarea mesajului său este dovada incontestabilă oferită de întreaga sa viață că toate învățăturile marilor religii ale lumii sunt adevărate şi conduc către desăvârşire.



Rămași în iubire chemați de Dumnezeu

Selecție şi adaptare: Simona Trandafir
Traducere: Virgil Popa

Format: 17x20cm; **Nr. pag.:** 352; **Preț: 13** lei

Această carte vorbeşte despre viața discipolilor lui Sri Ramakrishna, dar inima ei este însuşi chipul maestrului.

“Tot ceea ce el atingea devenea sfânt” spune unul din oamenii care l-au cunoscut. Însă cea mai grandioasă transformare a fost cea a vieților discipolilor săi, a tuturor celor care l-au cunoscut.

Citind despre felul în care s-au transformat atât de mulți oameni, ne apropiem şi mai mult de înțelegerea mesajului spiritual al lui Ramakrishna care a dăruit în primul rând iubire.

Colecţia „TERAPII NATURALE"

Principii şi direcţii
în vindecarea naturală

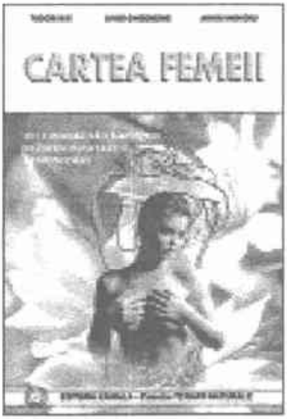
PRINCIPII ŞI DIRECŢII ÎN VINDECAREA NATURALĂ

Autori: Liviu Ghorghe, Veronica Godeanu

Format: 17x20cm; **Nr. pag.**: 730; **Preţ:** 30 lei

Această lucrare prezintă, în premieră în ţara noastră, în mod sistematizat, noţiuni esenţiale referitoare la vindecarea şi autovindecarea naturală, cum ar fi:

- **medicina elementelor fundamentale** (vindecarea cu ajutorul energiei subtile a pământului, a apei, a focului şi a aerului)
- **cauzele suferinţei şi vindecarea spirituală**
- puterea voinţei, a iubirii, a minţii şi a rugăciunii în procesul terapeutic
- **yogaterapie** – elemente de meditaţie, atitudini creatoare şi posturi corporale
- **dietoterapie şi fitoterapie** (procedee de purificare şi dezintoxicare, modalităţi de preparare şi administrare a remediilor naturale, diete în boli grave, etc.)
- **alte terapii alternative**.



Cartea femeii

Autori: Liviu Gheorghe, Tudor Ilie, Mihai Minoiu

Format: 17x20cm; **Nr. pag.**: 576; **Preţ: 17,5**lei

Lucrarea, destinată femeilor, cuprinde metode naturale de înfrumuseţare şi amplificare a feminităţii. Cele 12 metode naturale descrise în acest volum pot să determine transformări spectaculoase în viaţa acelor femei care le vor folosi cu consecvenţă. Metodele descrise includ: -fitoterapie, dietoterapie, hidroterapie, yogaterapie, masaj, psihoterapie, arta amorului, sugestoterapie, tehnici de înfrumuseţare etc.

Colecția „TERAPII NATURALE"

Vindecare și purificare prin alimentație și post (vol.1)

Autori: Liviu Gheorghe, Tudor Ilie,
Mihai Minoiu, Călin Ianța

Format: 17x20cm; **Nr. pag.:** 384; **Preț: 13** lei

Acest prim volum prezintă în detaliu metodele dietoterapeutice legate de regimul Oshawa cu cereale integrale, curele cu sucuri şi crudităţi şi postul complet.

Asociate cu remediile naturale adecvate, aceste metode străvechi vindecă, regenerează, regenerează şi fortifică întreaga ființă.

Lucrarea oferă informații ample despre modul de realizare a acestor cure, indicațiile necesare atât pentru menținerea unei foarte bune sănătăți, cât şi pentru vindecarea unor afecțiuni.

Vindecare și purificare prin alimentație și post (vol.2)

Autori: Liviu Gheorghe, Tudor Ilie,
Mihai Minoiu, Călin Ianța

Format: 17x20cm; **Nr. pag.:** 448; **Preț: 15** lei

În cel de al doilea volum sunt prezentate rețete şi modalități de preparare terapeutică şi culinară a principalelor alimente naturale (legume, fructe, cereale, produse apicole, condimente şi suplimente alimentare), 13 cure alimentare vindecătoare, precum şi modul de utilizare a unor alimente cu potențial energetic ridicat, a germenilor din legume şi cereale, a uleiurilor vegetale, etc.

Fiecare volum în parte include un index terapeutic complex, util pentru regăsirea rapidă a informaților necesare în diferite tulburări de sănătate

Această perspectivă nouă asupra masculinității, înțeleasă de către acei bărbați puternici, curajoși și perseverenți, reprezintă pentru ei o șansă de evoluție accelerată, conducându-i la înțelegerea scopului suprem al existenței lor: acela de a orienta Natura, prin Spirit, pe făgașul firesc al unei Noi Epoci de Armonie și Pace care trebuie să vină.

Declinul masculinității în secolul XXI

Un nou mod de a percepe sexualitatea și masculinitatea

Procedee orientale de amplificare a virilității și a controlului energiei erotice

Ghid pentru profilaxia și combaterea bolilor venerice

Chei secrete în arta amorului

Descrierea cuprinzătoare a 12 modalități practice utile pentru amplificarea vitalității, energiei sexuale, voinței și controlului mental:

Fitoterapie
Dietoterapie
Cromoterapie
Meloterapie
Psihoterapie
Yogaterapie
Presopunctură
Masaj
Reflexologie
Hidroterapie
Continență sexuală
Aromoterapie

ISBN 978-973-86940-9-5

9 789738 694095

EDITURA KAMALA - Colecția TERAPII NATURALE